موسوعة المعرفة للناشئة

كتابي العملاق















الخضار

دار الراتب الجامعية
هاتف: 3818664 00961
ص.ب: 5229 / 14 بيروت - لبنان
تلفاكس: 853993 009611 - 853895 009611

www.dar-elrateb.com
E-mail:info@dar-elrateb.com
darelrateeb@gmail.com
Dar El-Rateb @darelrateb Dar elrateb
009613818664 009613818664

My GIANT Picture BOOK

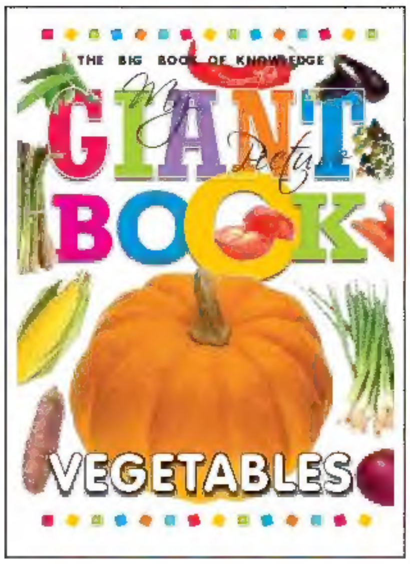
VEGETABLES

الطبعة العربية : لبنان

كتابي العملاق - الخضار

الطبعة الأولى : 2017

تعريب: **طارق مراد**
الإخراج الفني: **هوساك كومبيوتر برس**
ISBN: 978-9953-30-728-2





المُحْتَوَيَات

يَقْطِينُ الجَوْز Butternut Squash

يَقطينُ الجَوز هو نَوعٌ من أنواعِ القَرعِ الشَّتَويّ المعروفِ في أستراليا ونيوزيلندا، وهو يَقطينٌ طويلُ العُنُق، مُنتفخٌ من الأسفَل، مغطّى بقِشرةٍ صلبةٍ ناعمةِ الملمَس، وله طعمٌ حُلوٌ شبيهٌ بطعمِ الجَوز.

ويحتوي يقطينُ الجَوز على لُبٍّ بُرتقاليٍّ سميكٍ وقِشرةٍ ذات لَونٍ أصفَر غامِق، وهي تتحوَّل إلى اللّون البُرتقاليّ كلما نضجَت، ويُصبحُ اللُّبّ أكثر غِنى بالموادِ المغذّية. ويُعتقدُ أن يقطينَ الجَوز كان قليلَ اللُّب كثيرَ البُذور منذ أكثَر من عشرةِ آلاف سنة، ولكنَّه اليوم يحتوي على كميّة أقلّ من البُذور تتركّز في المنطِقةِ المتنفخةِ منه. ويتواجدُ يقطينُ الجَوز على مدارِ السَّنة، ولكنه ينمو بشكلٍ أكبَر وأكثَر انتشاراً في فصلِ الشّتاء.

ويتواجدُ هذا النّوع من اليَقيطن في أستراليا ونيووزيلندا بشكلٍ كبيرٍ، كما يتواجدُ في جنوبِ إفريقيا. ويتمُّ تحضيرُه للأكلِ على شكلِ حَساء أو يُشوى بشكلٍ كاملٍ، وعادةً ما يُمزج بالتَّوابل كجوزةِ الطّيب والقُرفة، أو يُحشى بالسبانِخ والجُبنة.

ويعتبرُ يقطينُ الجوزِ مَصدراً جيّداً للألياف وفيتامين سي وللمنغَنيز والمغنيسيوم والبوتاسيوم، وهو أيضاً مصدرٌ ممتازٌ للفيتامين أ وفيتامين إي.





بعد الحصاد يكون مذاقُ يقطينِ الجوز حُلواً وذو نكهةٍ نشويّةٍ.



في وقتِ الحصادِ تزنُ حبّةُ يقطينِ الجوزِ ما بين 1 و 3 أرطال.

الخَرْشُوف الشَّوكِيّ Artichoke

يُعرفُ الخَرشوفُ الشَّوكيّ بِاسم «الأرضي شَوكي»، وهو نوعٌ من النباتاتِ ينمو في المناطِقِ المتوسطيّة. وتُستعملُ أوراقُ الخَرشوفِ في الغِذاء قبل تفتُّحِها، وتكونُ قاعدتُها عريضةً وسميكةً. وتعتبر قاعدةُ الأوراقِ صالحةً للأكلِ، وهي تحتَوي على كمّيةٍ جيّدةٍ من فيتاميني أ و ب، ومعظمُ السُّكريات الموجودةُ فيها تتحوَّل إلى سُكّر فاكِهة يُمكن استعماله كغِذاءٍ لمرضى السُّكّري، كما تحتَوي على بعضِ العُصارات الملِيِّنة للمَعِدة والمانِعة للإمساك. وتحتوي كذلك على الألياف والمغنيسيوم والبوتاسيوم وفيتامين C، وهي غنيّةٌ بالبروتين للحِفاظِ على عضلاتنا قويّةً، وبالكالسيوم لتقويةِ عِظامنا وأسناننا.

ويُفضَّل أكلُ الخَرشوف طازَجاً حتى لا يفقدَ بعضَ فوائِده، ولكن يتمُّ تعليبُ لُبِّ نباتِ الخَرشوف أو تجليدُ أقراصِه (اللّب) بعد سلقِها لحفظِها. ويمكن تناولُ الخَرشوفِ كوَجبةِ طعامٍ باردةٍ أو ساخِنةٍ مع اللَّحم أو بدونه، أو مسلوقٍ ومقطَّعٍ ومَخلوطٍ مع السلَطة.

كما يُحضَّر طبقُ الخَرشوف بالزيتِ باستخدامِ الخَرشوف والبازيلا والجزَر والبَقدونِس والثّوم وعصير اللّيمون وزيتِ الزّيتون والملح. وتحتوَي وجبةُ الخَرشوف بالزّيت التي تزن 300 غرام تقريباً على 326 سُعرة حراريّة، 14 غراماً من الدُّهون، 13 غرام من البروتينات، و44 غراماً من السُّكّريات.



يُزرعُ ٪90 من إنتاجِ الخَرشوفِ في العالَمِ في فيكتوريا بالولايات المتّحدة.



الخَروشف الشَّوكيّ هو واحدٌ من أقدمِ الأطعِمةِ المعروفةِ للبَشَر.

بإمكانِ الهِليَون إزالة الألَمِ الناتِجِ عن لَدَغاتِ النَّحل.





نَبَاتُ الهِلْيَوْن Asparagus

يُشبِهُ شَكلُه من الأعلى شكلَ الرُّمحِ، وهو الجُزءُ الأكثرُ لَذّةً.



الهِلْيَوْن هو نباتٌ من أنواعِ الخُضار الربيعيّة، وهو يُعدُّ من النباتاتِ المُعمِّرة المُزهرةِ من عائِلةِ الزَّنبَق. ويتواجدُ الهِليَون بأنواعٍ متعدّدةٍ مثل الهِليون الأبيَض، والهِليَون الأخضَر الذي يُسمّى «حَمام الهِليَون».

وتصلحُ البراعمُ الصغيرةُ فقط في الهِلْيَوْن للأكلِ، وهي مُنخفِضةُ السُّعرات الحراريّة، ولا تحتَوي على دُهونٍ أو كوليسترول، كما أنّها تحتوي على كمّيةٍ منخفضةٍ جِداً من الصوديوم. ويُعتبرُ الهِليَون مَصدراً جيّداً لحمضِ الفوليك والبوتاسيوم والألياف الغذائيةِ والبروتين، وهو غنيٌّ بالأَحماضِ والمكوِّنات الغذائيّة.

وتُحضَّر الجُذورُ وتُطبَخ بعدّةِ طُرُقٍ في جميعِ أنحاءِ العالَم، ففي منطقةِ آسيا يُقلى الهِليَونُ بشكلٍ سريعٍ، أما المطاعمُ التي توجدُ في الولايات المتحدة فكثيراً ما تطبخُ الهِليون مع الدّجاج أو الجمبَري أو اللَّحم، كما تُطبخُ ملفوفةً باللّحم المقدّد، ويمكن أن يُشوى على الفَحم. ويُطبخُ الهِليون على الطّريقةِ الفرنسيةِ مع صَلصَلة البَيضِ والزُّبدةِ بعصيرِ الليمون والزُّبدة المذابة أو زَيت الزيتون وجُبنة البارميزان الإيطالية أو المايونيز.

ويُعتبرُ الهِليون من أفضلِ الخُضروات التي تحتَوي على فيتامين بي، وقد كان الطَّعامَ المفضَّلَ للملِك لويس الرابع عشَر حاكِم فرنسا.

البَاذِنجَان Eggplant

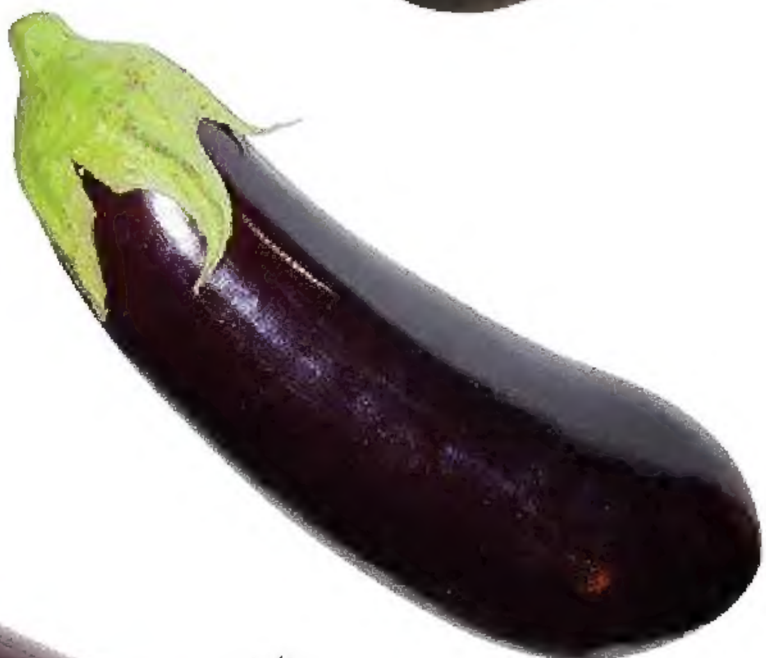
البَاذِنْجَان هو نباتٌ عشبيٌّ يتبعُ الفصيلةَ الباذنجانيّة، وهو نَوعٌ من الخُضرَوات الموسميّة، ويتميّزُ بلونِه البنفسجيّ الداكن أو الأسوَد. وتوجدُ أصنافٌ متعدّدةٌ من الباذنجانِ تختلِفُ فيما بينها في الحجمِ والشَّكلِ واللَّون، ففي أوروبا وأمريكا الشمالية تنتشرُ زراعةُ البَاذِنجان البيضاويّ الطّويل بلونٍ بنفسجيٍّ غامقٍ، وفي الهِند وبلدانٍ آسيويةٍ أُخرى توجدُ أصنافٌ أكثر تنوّعاً وتفاوتاً، فقد يصلُ حجمُ حبّةِ الباذِنجان إلى كيلوغرامٍ واحدٍ، وتتنوّع ألوانُه بين الأبيَض والأخضَر والبنفسجيّ الغامق والفاتِح والوَرديّ والبنفسجيّ أو الأخضرِ المخطَّط بالأبيَض، أما البَاذِنجان الصّينيّ فهو طويلٌ ورفيعٌ ويُشبه الخِيار.

ولا يُؤكلُ البَاذِنجان نيئاً نظراً لمرارةِ طعمه، إلا أنّه يُصبحُ طرياً ولذيذ الطَّعم بعد طَهوِه. وهناك عدّة أطباقٍ تُحضّر من البَاذِنجان منها: مقلوبةُ البَاذِنجان، فَتّة البَاذِنجان، مُتبّل البَاذِنجان، شكشوكة البَاذِنجان وغيرها، كما أن هناك مخلَّلُ البَاذِنجان ومُربّى البَاذِنجان.

ومن أبرزِ فوائدِ البَاذِنجان أنّه مفيدٌ لمرضى السُّكّري حيث أنه غنيٌّ بالألياف التي تُساعدُ على التحكُّم بسُكَّر الدّم، يُساعدُ في خَفضِ نِسبةِ الكوليسترول لاحتوائِه على الأليافِ الذائبةِ التي تمنعُ امتصاصَ الكوليسترول من المَعِدة، ويحتَوي على العديدِ من مُضّاداتِ الأكسَدة التي تحمي خلايا الجسمِ من التَّلَف.



ينمو البَاذِنجانُ في حوالي 60 يوماً.





يتكوّن البَاذِنجان من حوالي 93 إلى 94 ٪ من الماء.

الفُلْفُل Bell Pepper

الفُلفُل الحُلو أو الفُلفُل الرّوميّ هو مجموعةُ أصنافٍ تتبعُ نوعَ الفليفلة الموسميّة من الفصيلةِ الباذِنجانيّة، ويتوافَر باللّون الأخضَر والأصفَر والأحمَر والبُرتقاليّ. وهنالك فروقٌ كثيرةٌ بين أنواعِ الفُلفُل الحُلو أو الرّومي غير الألوان: فالفُلفُل الأخضَر يُقطفُ قبل أن ينضَج تماماً، أي قبل أن يتحوَّل إلى اللّون الأصفَر وبعدَها إلى اللّون الأحمَر، وهذا هو السّبب الذي يجعله أقلَّ ثمناً من غيرهِ من الألوان.



ينمو الفُلفُل على النّباتات مثل الطّماطم (البَندورة).

أما فوائِده الصّحّية فهو يحتوي على ٪12 من الفيتامين أ، وتحتَوي كل 100 غرامٍ منه على 137 ملليغرام من الفيتامين سي. أما الفُلفُل الأصفَر فهو المرحلةُ الثّانيةُ من عُمرِ الفُلفُل، وهو يتميَّز بطعمِهِ الحُلو، ولكنّ وجوده أكثر نُدرة في الأسواقِ من الفُلفُل الأخضَر والأحمَر، وهو يحتَوي على ٪3.6 من الفيتامين أ، وتحتَوي كل 100 غرام منه على 282 ملليغرام من الفيتامين سي. أما الفُلفُل الأحمرَ فهو الأغنى من النّاحيةِ الصّحية والأحلَى من حيثُ الطَّعم، والأكثر احتواءً على الفيتامينات، إذ تحتَوي كل 100 غرامٍ منه على 105 ملليغرامات من الفيتامين (أ) و 292 ملليغرام من الفيتامين سي، وهي نسبةٌ هائلةٌ تفوقُ حاجةَ الإنسانِ اليوميّةِ بثلاثةِ أضعَاف.



يُعتبَرُ الفُلفُلُ مُفيداً لخفضِ الدُّهونِ في الدَّم.





وُجِدَ الملفوفُ الصّينيّ منذ سِتّةِ آلافِ سَنَة.



للملفوفِ الصّينيّ علاقةٌ قُربى مع البروكولي والملفوف.

المَلفُوفُ الصّينِيّ Bok Choy

يعرفُ البوكْشُوي بِاسم الملفوف الصّيني وهو نوعٌ من أنواعِ الخَسّ، إنّه هَشٌّ ولذيذٌ حينما يكونُ طازَجاً، وهو يتوافرُ طوالَ أيّامِ السَّنَة. وينمو الملفوفُ الصينيُّ من الأرضِ إلى أعلى على شَكلِ أوراق خَضراء كبيرة تتفرَّع من عرقٍ رئيسيٍّ أبيَض اللّون، وتتماسكُ هذه الأوراقُ معاً في كتلةٍ واحدةٍ لتُكوِّنَ في النّهايةِ ملفوفةً واحدةً.

ولأوراقِ الملفوفِ الصّينيّ نكهةٌ مُنعشةٌ وخفيفةٌ، وهي أوراقٌ خَضراءَ لامِعة وبيضاويّة أو مُستديرة الشَّكل. وتُعتبرُ أوراقُ الملفوفِ الصينيّ من الخُضار المغذّية جِداً، وهي تحتَوي على كمّيةٍ قليلةٍ من السُّعرات الحراريّة. وتُؤكَلُ أوراقُ الملفوفِ الصينيّ في الحَساء أو نَيئةٍ في السَّلطاتِ أو مَطبوخة في الطّعام.

ويُؤكَلُ الملفوفُ الصّيني في كثيرٍ من أنحاءِ العالَم بخاصّة في جنوبِ الصّين وجنوبِ شَرق آسيا، كما أنّ زراعته بدأَت تنتشرُ في شَمال قارة أوروبا. ويحتوي الملفوفُ الصينيّ على كمّية عاليةٍ من فيتامين (أ)، كما يحتَوي كلّ 800 غرام من الملفوف على 50 ملليغرام من فيتامين سي.



القُنَّبيط الأَخضَر (البْروكُولي) Broccoli

عُرِفَ البروكولي قديماً بِاسمِ الهِلْيَون الإيطاليّ.



القُنَّبيطُ الأخضرُ أو البروكولي هو أحد نباتاتِ مجموعةِ الملفوفِ (أو الكُرُنب). والبروكولي غنيٌّ بالموادِ المضادّة للأكسَدة التي تحمي الخلايا من التلَف، وهو يحتوي على كمّياتٍ وافرةٍ من المعادِن والفيتامينات الأساسيّة.

وينتَجُ البروكولي في العديدِ من الدُّوَل أبرزها الصّين وإيطاليا والولايات المتحدة والمملكة المتحدة وباكستان ومِصر والهند وغيرها. ومن الأنواعِ المعروفةِ للبروكولي: كالابريس الإيطالي وهو الصُّنفُ الأشهَر، الرابيني أو البروكولي رابي وينمو في منطقةِ البَحر الأبيَض المتوسِّط، البروكوليني وهو ذو طعمٍ حُلوٍ، وغيرها من الأنواعِ.

ويحتَوي كل 100 غرام من القُنَّبيط الأخضَر المطهو على 40 سُعرةً حراريةً، وهو يُزوِّد الجِسمَ بضعفِ الحِصّةِ الغذائيّةِ اللازمةِ من فيتامين سي، وثلث الحِصّة الغذائيّة اللازِمة من فيتامين أ وحمضِ الفوليك. كما يحتوي على الكالسيوم والحديد والبروتين، وهو غنيٌّ جِداً بالألياف. ويتواجد المغنيسيوم بكمّيةٍ مفيدةٍ في البروكولي، وهو مُهمٌّ في عمليةِ إنتاجِ الطاقةِ وبناءِ العَضَلات.



يمكِنُ أن يُطهى البروكولي كُلّياً أو يُقطَّع إلى زَهراتٍ صغيرةٍ.



لكُرُنب بروكسِل شعبيةٌ كبيرةٌ في بريطانيا العُظمى.



كُرُنب بُروكسل Brussels sprouts

يُعرفُ كُرُنب بروكسِل بِاسمِ ملفوفِ بروكسِل، وهو يُشبهُ الملفوفَ في شكلِه ولكنّه صغيرٌ جداً بحجمِ اللُّقمةِ. ويشتركُ كُرُنب بروكسِل مع الملفوف بنفسِ الفَوائِد الصّحّية، وهو مثل البروكولي والملفوف وجميعِ الخُضرَوات الأُخرى التي تنتمي إلى نفسِ العائلةِ النباتيةِ. ويُطلَقُ على كُرُنب بروكسِل هذا الاسم لأنّ أصل منبَته هي مِنطقةُ بروكسِل في بلجيكا.

يُعتبر كُرُنب بروكسيل واحداً من الخُضرواتِ الأكثرَ تغذيةً



ويحتوي الصَّحن الواحدُ المطهو من كُرُنب بروكسِل على130 ملليغرام من فيتامين سي، وهي كمّيةٌ أكبَر من ضِعفِ الحصّةِ الغذائيةِ المطلوبةِ للجِسم، كما يحتَوي على أكثَر من نِصفِ الحِصّة الغذائيّة المطلوبة من حمضِ الفوليك وفيتامين أ، وعلى أكثر من ٪10 من الاحتياجِ اليوميِّ من الحديد وفيتامين هـ. وإضافةً إلى ذلك يوجدُ في كُرُنب بروكسِل كمّياتٍ من مُركّباتٍ كيميائيّةٍ تقي من مَرَض السَّرطان.

وعند شراء كُرُنب بروكسِل يجبُ اختيارُه طازجاً وذو لَونٍ أخضَر نَضِر وأوراقٍ ملتفّةٍ بشكلٍ جيّدٍ ومكتَنِزة. ويُمكنُ طَهي كُرُنب بروكسِل أو سَلقِه على البُخار، ويجبُ عدمُ طَهيِه فترةً طويلةً حيثُ يفقدُ محتواهُ من فيتامين سي ويصبحُ مَذاقه مُراً.



الشَّمَنْدَر Beetroots

يُطلقُ على الشَّمَندَر اسم «البَنجَر» وهو نوعٌ من النباتاتِ الدَّرَنيّة ذات الجُذور، والنباتاتُ الدَّرنيّة هي النباتاتُ ذات الجذور المشابِهةِ للسَّاق تحملُ البراعمَ وتُخزِّن الغِذاء ولا تحملُ أوراقاً. ويُقسمُ الشَّمندرُ إلى نوعَين أولهما شَمندر السُّكر، والثاني يُستخدم كمسلوقٍ أو في المخلَّلات. وينبتُ الشَّمَندر في موسمَين كلَّ سَنة، ويكونُ أحياناً مُعمِّراً. ويتميَّز الشَّمندر بلونِه الأحمَر القاتِم الذي ينتجُ عن مادةِ البتايين الموجودةِ فيه، والتي من خَصائصِها أنّها تُوازنُ الحموضَة في المعِدةِ وتُسهِّل عمليّة الهَضم.



ويحتَوي الشَّمندَر على ٪90 من وزنِه ماء، ٪5 ألياف، ٪2 رماد، والباقي سُكَّر ومواد معدِنيّة كالكَبريت، والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد والنحاس. كما يحتَوي الشَّمندَر على الكثيرِ من أنواعِ السُّكّر مثل السّكروز والغلوكوز والفركتوز، إضافةً إلى البروتِينِ والأليافِ والأحماضِ والفيتاميناتِ والأملاح المعدِنيةِ.

وللشَّمَندر فوائِد كثيرة إذ يُستعملُ في عِلاجِ فقرِ الدّم، ويحاربُ الموادَ المُضرّة للأوعيةِ الدّمويّة وبالتالي يُساهمُ في الحمايةِ من أمراضِ القَلب. ومن المُستحسَن عدمُ تناول الشَّمندَر مع الأطعمةِ الأُخرى لأنّه صعبُ الهَضم بعضَ الشَّيء، وهنالك نوعٌ من المقبِّلات يُصنعُ من الشَّمَندر المسلُوق واللَّبَن والبقدونِس. كما أنّ هنالك عِدّةُ وصفاتٍ تُحضّر من الشّمندر منها سلَطة الشمندر، الشمندر باللّبن، مُتبَّل الشمندر، الخُبز بالشمندر وغيرها.



ينمو الشَّمندَرُ بسهولةٍ ويمكنُ زراعته من مُنتصفِ نيسان إبريل حتى تموز يوليو.



يحتوي الشَّمندَر على مُضادّاتِ الأكسَدةِ القويّةِ التي تحمي القَلب.

المَلفُوف (الكُرُنْب) Cabbage

يُطلقُ على الملفوفِ اسم الكُرُنب، وهو أحدُ الخُضروات الوَرَقيّة التي تنمو في المغربِ العربيّ والنِّصفِ الجنوبيّ من قارةِ آسيا وجنوبِ قارّة أوروبا، وهو يُعرفُ بتنوُّعِ ألوانِه كالأخضَر والأرجوانيّ والأحمَر. والملفوفُ هو من المحاصيلِ الشَّتَوية التي تنمو في الجوِّ البارِد الرَّطب، وأنسبُ درَجةِ حرارةٍ لإنباتِ بُذورِه هي 29 درجة، ولكن المجالَ المُلائِم للإنبات يتراوح من 7 إلى 35 درجةً مئويةً. ويلزمُ لنموّ نباتاتِ الملفوفِ دَرَجات حرارة مُعتدلة نسبياً تميلُ إلى الدِّفء في المراحلِ الأولى، ودرَجات حرارةٍ معتدلةٍ تميلُ إلى البُرودةِ في النِّصفِ الثّاني من حياةِ النّبات.

ويبدأُ الملفوفُ بالنُّضجِ بعد 3 إلى 4 شُهور من بدايةِ زراعتِه، وأهمّ علاماتِ النُّضجِ اكتمالُ تكوينِ الأوراقِ وصلابتِها وشدّ الأوراق المغلّفة للرأس ولمعانِها. ويعملُ الملفوفُ على تنظيفِ القَناةِ الهضميّةِ والكبِدِ ويزيل السُّمومَ ويذيبُ الدّهونَ في الجسم، بالإضافةِ إلى أنّه مُزيل للدّهون الضّارة في الدم وموازنٌ للسُّكر والضَّغط. ونظراً لأنّ الملفوف فَقيرٌ من حيث البروتينات والسُّعراتِ الحراريّة والدُّهون، لذا يُعتبرُ من الأغذيةِ المهمّة لتقليلِ الوَزن.

ويحتوي الملفوفُ على خَواص مضادةٍ للبكتيريا تعملُ على عِلاجِ قَرحةِ المعِدةِ والأمعاءِ والالتهاباتِ الجلديةِ والأورامِ وأمراضِ العِظَام.

ويُمكنُ تحضيرُ طبَقٍ من الملفوفِ يُعرفُ بِـ «مَحشِي الملفوف»، بحيثُ تُسلقُ أوراقُ الملفوفِ حتّى تَطرَى، ثمّ تُحشَى باللَّحم والأرُز. ويُعتبرُ هذا الطَّبَق غِذاءً كامِلاً إذ إنّه يحتَوي على البروتينات والنَّشويّات والخُضار.

ويحتَوي الملفوفُ على نِسبةٍ عاليةٍ من الأليافِ تُساعدُنا في هَضمِ الطَّعام، كما أنّ عصيرَه مفيدٌ جِداً للبَشَرة.



يحتوي الملفوفُ على الفيتامين كاي الذي يعمَلُ على حِمايةِ العِظام.





يقومُ الملفوفُ بتنظيمِ عمَليّةِ التَّمثيلِ الغِذائي (*) للعِظام.

(*) عمليّة التَّمثيلِ الغِذائيّ: هي مجموعُ العَمَليّات الحيويّة الكيميائيّة التي تحدثُ داخِلَ جِسمِ الإنسانِ لضَمانِ نموِّه وأدائِه الوظيفيِّ السَّليمِ بما فيها تفتيتُ الموادِ الغذائيّة لإنتاجِ الطَّاقة.



يحتوي القُنَّبيط على الفيتامين كاي الذي يعمل على حماية العِظام.

القُنَّبِيط (القَرنَبِيط) Cauliflower

القُنَّبِيط هو اسمُ النّباتِ بالفُصحَى، أما باللُّغة العامّية فيُطلقُ عليه اسم القَرنَبيط. والقُنّبيط هو نبتةٌ صالحةٌ للأكلِ ومغذّيةٌ تُعرفُ أيضاً بِاسم «الزهرة» أو «الشَّفلور». ويُشبهُ شَكلُ القُنّبيطِ شكلَ باقةِ الزُّهور، وهو يحتَوي على رأسٍ ضخمٍ مليءٍ بالبَرَاعِم الغنيّة بالموادِ المغذيةِ لجسمِ الإنسان، وهو يُؤكلُ نَيّئاً أو مطبوخاً.

ومن أهم فَوائِدِ القُنّبيط أنه يقتلُ دودَ المعِدة، ويحاربُ الأورام، ويُلحِم الجُروح، وينظّفُ الطّحال والكبِد، ويزيلُ حَصى الكِلى، ويعيدُ ماؤُه الصوتَ بعد انقطاعِه. ويُعتبرُ القُنَّبيط من أكثر الخُضروات احتواءً على مادةِ الفوسفور، وهو بذلك مقوٍ لبنيةِ الجِسم، كما يحتَوي على الكالسيوم المهمّ للعِظام والأسنان.

ويؤكلُ القُنّبيط مسلوقاً أو مقلياً أو نيئاً، وهو يُستخدمُ في تحضيرِ المخلَّل، ويساعدُ طبخُه على البخارِ أو في المايكروويف على المحافظةِ على الموادِ المحاربة للسَّرَطان أكثر من السَّلق. ومن مساوئ القُنَّبيط أنّه ثقيلٌ على المعِدةِ خاصّة حين يُقلى مع البَيض، ولذا يُنصحُ ضِعافُ المعِدة بعدمِ تناوله.

يُعتبرُ القُنّبيط مُفيداً جداً للصّحة، كما أنّه غنيٌّ بالعديدِ من المعادِن.



الكرَفْس اللِّفْتيّ Celeriac

الكرَفسُ اللّفتي أو الكرَفس ذو النُّتُوءات هو نوعٌ من الكرَفس تتمُّ زراعتُه للحُصولِ على الجُذور والطبَقة السُّفلى من ورقِ النَّبات والبَراعِم الصَّالِحة للأكل، وتلك الأجزاءُ يتمُّ تسميتُها أحياناً بِ «جُذورِ الكرَفس».

ويُعدُّ الكرَفس اللّفتي من الخُضرواتِ ذاتِ الجُذور، وهو ينمو في حَوضِ البحرِ الأبيضِ المتوسِّط وأوروبا الشّمالية، وتتمُّ زراعته بشكلٍ واسعٍ. كما تتمُّ زراعته أيضاً في شمالِ إفريقيا ومنطقةِ سيبيريا الرّوسية وجنوبِ غربِ آسيا وأمريكا الشمالية.

ويتمُّ جَني محصولِ الكرَفس اللّفتي عندما يبلغُ قُطرُ طبقَتِه ما بين 10إلى 14 سنتيمتر، وهي تُعدُّ صالحةً للأكل سَواءٌ كانت نيئةً أو مطبوخةً، ويكونُ مذاقُها شَبيهاً بمذاقِ الجُزء العُلويّ من السَّاقِ، وقد يكون الكرَفس اللّفتي مشوياً أو مطهياً أو مهروساً، كما يُقطَّع إلى شَرائِح ويُستخدم كمكوِّنٍ من مكوِّنات الشَّورَبة، بالإضافةِ إلى أطباقٍ أُخرى لذيذة.

وعلى عكسِ العديدِ من الخُضرَوات الجَذريّة، يحتوي الكرَفس اللّفتي على كمّيةٍ قليلةٍ من النَّشاء بنسبةٍ: 5 إلى 6٪ من وزنِه.

وتتراوحُ فترةُ صَلاحيّة الكرَفس اللّفتي بين ثلاثة وأربعة أشهُرٍ تقريباً إذا تمّ تخزينُهُ في درجةِ حرارةٍ تتراوحُ بين صِفر و5 درَجاتٍ مئويةٍ ولا يُسمح بتجفيفِه.



يُعتبرُ الكرَفسُ اللّفتي مَصدراً مُمتازاً للفيتامين سي وفيتامين كاي.





يُستخدمُ الكرَفس اللّفتي في صُنعِ الحساء والصَّلصةِ والفَطائِرِ وغيرِها.



الكرَفْس Celery

الكرَفْس هو نباتٌ شديدُ الرّائحة، وهو من الخُضرَوات التي تُؤكل ساقها نيئةً أو توضَع كإحدى مُكوِّنات الطَّبخ، كما أنّه يُعتبرُ عُنصُراً رئيسيّاً في السَّلَطات. والكرَفس هو نوعٌ مختلفٌ عن البقدونِسِ الذي يُشبهُهُ في الشَّكل، ويُستخدَم كبديلٍ له في السَّلَطاتِ والمأكولات. وينتشِرُ الكرَفس في بلادِ الشَّام والمغرِب العربيّ وتُركيا ومعظَم مناطِقِ قارة أوروبا. ويُعتبرُ الكرَفس خُضرةً مفيدةً لإنقاصِ الوَزن، فبفضلِ عصيرِه الذي يحتفظُ بفيتاميناتِه وبخصائِصِه المضادّة للدُّهون يُستعملُ في الأنظمةِ الغذائيّةِ التي تُتبعُ لمكافَحةِ السُّمنة والبَدَانة، كما أن ملحَ الكرَفس من التّوابِلِ الجيّدةِ التي تُستعملُ بَدلاً من الملحِ العاديّ.

ويحتوي الكرَفسُ على فيتاميناتِ أ و ب و ج، وعلى معادِن الحديد واليُود والنُّحاس والماغنيسيوم والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور وعناصر كيمائيةٍ مهدّئةٍ. ويصلحُ أكلُ الكرَفس لكلّ الأشخاصِ ذَوي الصَّحة الجيّدة، وهو يُؤكلُ نيئاً مَفروماً وناعِماً، ويُمنعُ فقط عن ذَوي الأمعاءِ الضَّعيفةِ والمُصابينَ بعُسرِ الهَضم.



يُستخدَمُ الكرَفسُ في الأصلِ لتضميدِ الجُروحِ.



يُؤكلُ الكرَفس من الجُذورِ حتّى رؤوسِ الأوراقِ.

الفُطر Mushroom

يُطلقُ على نَبات الفُطر اسم عَيْش الغُراب، وهو فُطرٌ مثمرٌ ينمو فوق الأَرضِ وتوجدُ منه أصنافٌ كثيرةٌ تُشبهُ المِظلّة في شكلِها، وهي تنمو بكثرةٍ في الغاباتِ ومناطِق الأعشَاب. ويختلفُ الفُطر عن النّباتاتِ الخَضراء في كونِهِ لا يحتَوي على مادّة الكلوروفيل، وهي المادةُ الخَضراءُ التي تستعملُها النباتاتُ في صُنعِ الغِذاء وتُعطيها اللَّون الأخضَر. وبَدلاً من ذلك يعتمدُ الفُطرُ على امتصاصِ الموادِ الغذائيّةِ من النباتاتِ الحيَّةِ أو الآخِذةِ في التحلُّل في البيئةِ المحيطةِ. ويوجدُ نوعَين رئيسيَّين من الفُطر: الفُطر السَّام، والفُطر الصّالح للأكل. وجديرٌ بالذِّكرِ أنّه يوجدُ من الفُطر 5000 نوعٍ حول العالم، ويبلغُ عددُ الأنواعِ المزروعةِ منه على نطاقٍ تجاريٍّ 10 أنواعٍ فقط. ويُنتَجُ الفُطرُ في أكثر من 120 دولةٍ تأتي الولاياتُ المتحدةُ في المقدِّمة تليها فَرنسا ثم هولندا فالصين.

وعلى الرّغمِ من أنَّ الفُطر يُعتبرُ من المنابعِ الجيِّدةِ والقيِّمةِ للبروتين والفيتامينات والأملاح، إلا أنّه فقيرٌ بالموادِ السُّكّريةِ مقارَنةً بالأنواعِ النباتيّةِ الأُخرى كالحُبوبِ والبَطاطا والتُّفّاح، لأنّ هذه السُّكّريات لا تُشكِّل سِوى 3.5 إلى 5.2٪ من وزنِ الفُطر. كما يُعتبرُ فَقيراً كذلك في محتواهُ من الموادِ الدّهنيّةِ التي تتراوحُ بين 0.01 إلى 0.2٪. إضافةً إلى كلّ ذلك فإنّ الفُطر يحتَوي على العديدِ من الموادِ المهمّةِ التي تُساعدُ على عمليّاتِ هَضم الطعام، كما يحتَوي على مواد تُعدُّ من فاتِحات الشَّهيّة، وهذه المكوِّناتُ تجعلُ الفُطر غِذاءاً مُتكامِلاً، إضافةً إلى غِناهُ بفيتامينات «بي».

يقومُ الفُطر بتقويةِ الجِهازِ المناعِيِّ لأجسامِنا.



كان الرّومان يُطلقون على الفُطر اسمَ «غِذاء الآلهة».



السِّلْق Chard

السِّلقُ هو نوعٌ من أنواعِ الخُضرواتِ الوَرَقيّة، تُؤكَلُ أوراقُه وهو غنيٌّ بالمعادِنِ وبفيتاميني بي وسي وحمضِ الفوليك والحديد، ويتوافَرُ بثلاثةِ ألوانٍ هي: الأخضَر والأحمَر والمتعدّد الألوان. ويُعدُّ هذا النّوع من الخُضرَوات من المكوِّناتِ الشَّعبيّة في مطابخِ بُلدانِ البَحرِ الأبيَض المتوسِّط حيثُ تعودُ أُولى أصنافُه إلى جزيرةِ صقلّية الإيطاليّة. ويتمُّ حصادُ السِّلقِ قبلَ أن تنضجَ أوراقُه الخضراء فيما لا تزالُ يانعةً، كما أنّ حصادَها بعد النُّضوجِ يجعلُها أشدَّ قليلاً وأكثر تماسكاً. وتكون أوراقُ السِّلقِ عادةً خضراءَ زاهيةً، وتقومُ الطُّيورُ بأكلِها نَظراً لمذاقِها الحُلو، وهي تُزرع طوالَ أيّام السَّنةِ مع توفيرِ الماءِ والكثيرِ من السَّمادِ لها.

ويمكنُ استعمالُ أوراقِ السِّلق الصَّغيرة في السَّلَطة، إلا أنّه غالباً ما يُستخدمُ في تحضيرِ بعضِ المأكولاتِ التي يتمُّ طهيُها، حيثُ يعدُّ المكوِّن الأساسيّ في بعضِ الوَجَباتِ.



يُستخدمُ السِّلقُ الطازَجُ الحديثُ القَطفِ نيّأً في السَّلَطات.



يُعتبرُ السِّلقُ من عائلةِ الشَّمندر ولكنّ جُذورَه غير صالحةٍ للأكل.



الجَزَر Carrot

يُعتبرُ الجَزر ثاني الخُضروات شعبيّةً بعدَ البَطاطا.

الجَزَر هو نوعٌ نباتيٌّ ذو جُذور، ويُستفادُ من جُذورِه الموجودة في التُّربةِ. وينبتُ الجزرُ في موسمَين كلّ سنةٍ ولهُ عدّةُ ألوانٍ هي: الأُرجوانيّ والأرجوانيّ المحمَّر والأصفَر والقريبُ من الأبيَض. وكلما كان الجَزَر أكثر احمراراً دلَّ ذلك على زيادةِ مُحتواهُ من مادّة الكاروتين التي يحتاجُ إليها الجِسم. ويُعدُّ الجَزَر ذو طعمٍ حُلوٍ ودافِئٍ وممتِعٍ، كما تُعتبرُ أوراقُه غذاءً جيداً للمَواشي، وهي تُغلى ويستفادُ من مائِها في مُداواةِ أمراضِ الكِلى. ويتوفَّر الجَزَر حالياً طوالَ أيّام السَّنَة حيثُ يُزرع صَيفاً في البلادِ الحارّةِ في البيوتِ البلاستيكيّةِ لحمايةِ النّباتِ من حَرارةِ الشَّمسِ المرتفِعة.



ويحتَوي الجزرُ على: فيتامين أ، مادّة الكاروتين، ونسبةٍ عاليةٍ من السُّكّريات. كما يحتَوي على كمّيّةٍ كبيرةٍ من الأملاح، كأملاحِ البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والبورون واليود وغيرها. ويحتَوي أيضاً على فيتاميناتٍ كثيرةٍ أهمّها: أ، ب، ب2، ب6، ج، و، د.

ويُعتبرُ شمالَ إفريقيا والشَّرق الأوسَط وآسيا الوُسطَى هي موطِنُ الجَزر، وقد انتشَر منها إلى جميعِ أنحاءِ العالَم، ويُذكرُ أنّ الإغريقَ والرّومان هم أوّل من أخبروا عن فوائِدِ الجَزَر. ومن أبرزِ فوائِدِه أنّه: يدمِّرُ البكتيريا التي تظهرُ في الأَمعاءِ، يُساعدُ عصيرُه في التخلُّص من الالتهاباتِ المعويّةِ وفي شِفاءِ قَرحةِ المعِدة، يُساعدُ في حمايةِ الجِلدِ من الآثار المؤذيةِ لأشعّةِ الشَّمس، نافعٌ جداً في علاجِ أعراضِ مرضِ السُّكّريّ، يُساعدُ في التخلُّص من بعضِ ديدانِ المعِدة والمَغص، يُساعدُ على الشِّفاءِ من السُّعالِ ونزلاتِ البَرد، وهو مقوٍّ جيّدٍ للمناعةِ الطبيعيّة.

عُرِفَ الجَزَرُ لأوَّلِ مرّةٍ على أنّه دَواء.

والجديرُ بالذِّكر أن الجَزَر النّيئ أسرعَ وأسهلَ هَضماً من الجَزَر المطبوخِ خِلافاً لما يَعتقدُه الكثيرُ من النّاس.



الطَّماطِم (البَنَدُورة) Tomato

تُعتبرُ أوراقُ الطَّماطِم سامّةً وغير صالِحةٍ للأكل.



الطَماطِمُ هي نباتٌ من الفَصيلةِ الباذِنجانيّة يُزرعُ في المناطِقِ المعتدلةِ والحارّةِ. واشتُقَّ اسمُ الطَّماطِمِ من التَّسميةِ الإنكليزيّةِ توميتو tomato، والبَنَدُورة من التّسميةِ الإيطاليّة بومودوري pomodori، وقد نشأَت في أمريكا الجنوبيّة، ثم انتشَرَت في جميعِ أنحاءِ العالم بعد الاستعمارِ الإسبانيّ للقارةِ الأمريكيةِ. وتُزرعُ الطّماطِمُ الآن على نِطاقٍ واسعٍ، وهي غالباً ما تُزرعُ في البُيوتِ الزُّجاجيّةِ للحِفاظِ على درَجةِ الحرارة.

ويتمُّ استخدامُ الطّماطِمِ بطُرُقٍ كثيرةٍ ومتنوِّعةٍ، فهيَ تُستخدمُ كثَمَرةٍ خام دونَ إضافاتٍ، وتُعتبرُ عُنصراً مُهماً في العديدِ من الأطباقِ والصَّلصاتِ والمشرُوبات، وهي ذاتُ شُهرةٍ كبيرةٍ في المطابخِ العربيّةِ بشكلٍ خاصّ.



وتنمو نباتاتُ الطَّماطِمِ حتى يصلَ طُولُها إلى ما بين 1 و 3 أمتار، وهي ذاتُ جُذوعٍ ضعيفةٍ تمتدُّ في كثيرٍ من الأحيانِ على الأَرض. وتحتَوي الطَّماطِمُ على فيتامين سي بوفرةٍ وعلى أملاحَ معدِنيّةٍ عديدةٍ، ويُنصحُ بتناولِها من قِبَل المصابينَ بالإمساكِ ومرضِ السُّكّريّ ومرضَى القَلب.

تُستعمَلُ الطَّماطِم في العديدِ من الأطباقِ والصَّلصاتِ وأنواعِ مَرَقِ التّوابِلِ والسَّلَطات ومعجونِ الطَّماطِمِ والحسَاء.



الكُزْبَرَة Coriander

الكُزْبَرَةُ هي نباتٌ عشبيٌّ موسميٌّ ترجعُ أُصولُه إلى قارّة آسيا وشمالِ قارّة إفريقيا، وينتشرُ في بُلدانِ حَوضِ البَحرِ الأبيَض المتوسِّط، كما يُزرعُ في الهِندِ وأمريكا الجنوبيّة وأوروبا. وتُستخدمُ أوراقُه وثِمارُه المجفّفة في العديدِ من الأطعِمةِ.

والكُزبرةُ نباتٌ ذو رائحةٍ عطريّةٍ قويّةٍ، ويصلُ ارتفاعُه إلى 50 سنتمتراً، وله أوراقٌ عُلويّةٌ دقيقةُ التّقطيعِ وأزهارٌ صغيرةٌ بيضاء أو قُرنفليّة اللَّون تُعطي ثِماراً دائريّةً صغيرةً صفراء إلى بُنّيّة اللَّون، وتُعتبرُ الكُزبَرة من التّوابِل المشهورة.

وتحتَوي كلّ 100غرام من أوراقِ الكُزبَرة على 23 سُعرة حراريّة، 0,52 غرام من الدّهون، 3,67 غرام من السُّكّريات و2,8 غرام من الألياف، و2,13 غرام من البروتينات.

وتُستخدمُ الكُزْبَرَة في كلِّ أنحاءِ آسيا وشمالِ إفريقيا وأوروبا منذُ أكثر من 2000 سنةٍ قبلَ الميلاد، كما كانت تُستخدمُ في حَضاراتِ الشّام ومِصرَ القديمة، وقد وصلَت إلى الصّين أثناءَ حُكمِ سُلالَةِ هان عام 202 قبل الميلاد، وكانت تُستخدمُ كعُشبةٍ لمداواةِ العديدِ من الأمراض، كما استُخدِمَت لتَسكينِ آلامِ الالتهاباتِ وكعلاجٍ موضعيٍّ للكُسور ولتعديلِ حموضةِ المعِدةِ وغيرها.



تنمو نباتاتُ الكُزبَرة بِسُرعةٍ كبيرة.



تُعتبرُ الكُزبَرة مصدراً جيّداً للألياف الغذائيّة.

حُبُوبُ الذُّرَة Corn



يَحْتَوي بعضُ العصائرِ والمشروباتِ الغازيّةِ على الذُّرة المُحلاة.

تُعتبرُ حبوبُ الذُّرة ثالِث أهمّ المحاصيلِ الزّراعيةِ في العالمِ بعدَ القَمحِ والأَرُزّ، موطِنها الأصليّ هو جنوبُ المكسيك وغواتيمالا، وقد استعملَها الهنود الحُمر كمصدرٍ للدَّقيق، ثم نشَرَها المستعمرون الأوروبيون في أنحاءِ العالَم، كما تُعتبرُ حُبوبُ الذُّرة أهم المحاصيلِ الزراعية في الولاياتِ المتحدةِ الأمريكيّة. ومن أهمّ الدُّوَل المنتجة له إضافةً إلى الولايات المتحدة: الصّين والبَرازيل والمِكسيك والأرجنتين والهند وفَرنسا وإندونيسيا.

والذُّرة هو نباتٌ موسميٌّ يصلُ ارتفاعُه إلى أكثر من مِترَين، وهو يحملُ عادةً ما بينَ كوزٍ واحدٍ إلى ثلاثةِ أكوازٍ. ويمكنُ تقسيمُ الذُّرة نباتياً إلى عِدّةِ أنواعٍ هي: الذُّرة المنغوزَة وهي الأكثرُ زراعةً من بين كلِّ فِئاتِ الذُّرة وتُستعملُ للأعلافِ، ذُرة الدَّقيق الذي يُستخدم في صناعةِ الخُبز، الذُّرة السُّكّرية وتحتَوي على نِسبةٍ عاليةٍ من السُّكّر ويمكنُ أن تُؤكل مسلوقةً أو نيئةً مع السَّلَطة، الذُّرة الصوّانيّة (فلينت)، الذُّرة الشَّمعيّة، ذُرة البوشار، الذُّرة المغلَّفة، والذُّرة المخطَّطة.

و تُزرعُ حُبوبُ الذُّرة في سُطورٍ على عُمقِ 3 سم تحتَ التُّرابِ في أوائلِ فَصلِ الرَّبيع، وهي تحتاجُ إلى 90 يوماً تقريباً كي تُصبحَ قابلةً للحَصاد. ويتمُّ حصدُ أكوازِ الذُّرة عندما يُصبحُ لَون غلافِها الخارجيّ أخضَر غامِق، وفي مُعظَم الأصنافِ يحصل هذا بعدَ 20 يوماً من ظُهورِ شُعَيراتِ كُوزِ الذُّرة.

هناك أكثر من 3500 استخدامٍ مُختلفٍ لمنتجاتِ الذُّرة.



يحتوي الخِيارُ على مجموعةٍ متنوّعةٍ من المغذّيات النّباتيّة المُفيدةِ للصّحّة.



الخيار Cucumber

الخِيار هو نبتةٌ بُستانيةٌ متسلّقةٌ من الفَصيلةِ القَرعيّةِ، تُغرسُ في الأرضِ على عُمقٍ يتراوحُ ما بين 12 إلى 18 ملم، ثمَّ تمتدُّ بعدَ ذلك إلى أَعلى وتَعترِشُ المواد من حَولِها، ويقومُ المزارعون بإسنادِها بدَعاماتٍ كالعيدانِ، أو تُزرعَ بالقُربِ من الجُدرانِ. ويقعُ موطِنها الأصليّ جنوب شَرق قارة آسيا، إلا أنّ زراعتَها تتوزّعُ في أماكِن عديدةٍ في العالم، وهي تُؤكَلُ طازجةً عند نُضجِها بشكلٍ نَيء، ويُعتبرُ الجوّ الدّافِئ هو الجوُّ الملائِم لنموِّها.



يتكوّنُ 95 في المائةِ من الخِيارِ من الماء.

والخيارُ هو خُضارٌ أُسطوانيُّ الشّكلِ مُحدَّبُ الطَّرَفين، أوراقُه شِبهُ مثلَّثيّة، كبيرةُ الحجمِ وتُشكّل مِظلّة للثَّمَرة من أشعةِ الشّمس والعوامِل المؤثِّرة، وسيقانه قَصيرة ذات شَعرٍ كثيفٍ. ويتراوحُ طولُ الثّمرةِ الواحدةِ ما بينَ 2,5 و 90 سم، ولها أجزاءٌ لولبيةٌ تنتشرُ عليها وقِشرٌ رقيقٌ أخضَر اللّون. أما أزهارُها فهي صَفراءُ اللّون مائلةٌ إلى الأبيَض، حيث يَطغَى الماءُ على 95٪ من كتلتِها.

ويقومُ النّاس بتخليلِ الخِيار لحِفظِه على مدارِ العام ويصنعون منه المُخلَّل، ومع أنّ هذه النبتة تُصنَّفُ نباتياً على أنّها من الفواكِه إلا أنّها تُستعملُ في أغراضِ الطَّهي والمقبّلات والشّطائِر وتحضّر في الطعامِ كوجبةٍ رئيسيةٍ.



والخيارُ غنيٌّ بفيتامين سي ويحتوي على القليلِ من فيتامين أ وفيتامين ب، كما يحتَوي أيضاً على الأملاحِ المعدِنيةِ الهامّة واللازمة لبناءِ الجِسم، وهو يُخفِّفُ الآلام النّاجمة عن الصُّداع وينقّي الجِسمَ من الفَضَلاتِ ويُهدّئ الأعصابَ ويحافظُ على صحّةِ البَشَرة.





يمكنُ زراعةُ الكورمةِ في التُّربةِ الخصبةِ وشبهِ الخصبةِ.

الكُولُوكَاسْيَا (الكَوْرَمَة) Colocasia

الكَورمةُ هي ساقٌ نباتيةٌ تعملُ كجُزءٍ لتخزينِ الغِذاءِ في النّباتِ مباشَرةً تحت سَطحِ الأَرض، وتوجدُ هذه السَّاقُ لدى كثيرٍ من النّباتاتِ مثل المَوز والنباتات البُصيليّة، وهي تختلفُ عن البَصلةِ في بُنيتِها ومُحتَواها.

وتمتلِئ الكَورمةُ بالموادِ الغذائيّةِ النَّشَوية، وهي ركيزةٌ لسيقانٍ تحملُ أوراقاً خَضراء وتنمو حوالَي ستة أقدامٍ في التُّربةِ الرَّطبة الخَصبة. وتشبهُ أوراقُها الكبيرةُ شكلَ القَلب، وهي تُصنَّف ضِمنَ فِئةِ النّباتاتِ المعمِّرة.

وتُقسمُ الكَورمةُ إلى عُقد وسَلاميّات، وتظهرُ العُقدُ واضحةً على سَطحِ النَّبتةِ، وتُحيطُ بالعُقدِ أوراقٌ عريضةٌ بنيّة اللَّون، في داخلِها بَراعِم مختلفةُ الأحجام، وتَخرُجُ أيضاً من سطحِ الكَورمة جُذور عرَضيّة ليفيّة (خَيطيّة) تخترقُ التُّربةَ وتقومُ بعمليةِ امتصاصِ الغِذاء. ويُسمّى الجُزءُ الطَّريُّ من الكَورمة بكَورمةِ السَّنةِ الحالية، أما الجُزء الجاف القديم أسفلَها فيُسمَّى بكَورمةِ السَّنةِ الماضية لأنّه استنفذَ ما به من غِذاءٍ مُدَّخَرٍ، وهي أكثَر جَفافاً من كَورمة السَّنة الحالية ويميلُ لونُها إلى السَّواد.

يأكلُ الرّياضيّون الكَورمةَ لأنّها مصدرٌ للطّاقةِ الطَوِيلةِ الأمَد.



الثُّوم Garlic

الثُّومُ هو نوعٌ من النّباتاتِ العُشبيّةِ ثُنائيّة الموسِم، تنتشرُ زراعتُه في جميعِ أنحاءِ العالم. ويتميّزُ الثُّوم بوجودِ بَصلةٍ تحت أرضيةٍ تتكوّن من عِدةِ فُصوصٍ، وأوراقُه سميكةٌ وشريطيّةُ الشّكلِ، ولها رائحةٌ قويةٌ ومميزةٌ. ومن النادرِ أن يُزهرَ الثُّوم في الحُقولِ، لذلك تعتمدُ زراعتُه على التكاثُر، حيثُ أنّ كلَّ فِصٍّ من فُصوصِه يُعطي نَباتاً جَديداً.

وتوجدُ أصنافٌ كثيرةٌ من الثّوم المزروعِ، وعادةً ما تأخُذُ الأصنافُ أسماءَ المناطقِ المُنتجةِ لها، كالثّوم البلَديّ والثّوم البيروديّ (نسبةً إلى منطقةِ يبرود في سوريا) والثّوم الصّينيّ والثّوم الفَرنسيّ. وهناك الثّوم ذو الفُصوصِ الصّغيرة، ولكن يُفضَّل الثوم ذو الفُصوصِ الكبيرةِ الخَشِنة لسُهولةِ إزالةِ قِشرتِه.

ويمكنُ تناولُ الثّوم طازجاً أو رَطباً، أو مدقوقاً مع الأَكلِ لتحسينِ الطَّعم، أو حتى تناوله مطبوخاً مع الأطعِمةِ، ويفضَّل الثّوم الجاف كثيراً عن الثّومِ الأخضَر لفعاليّته وفوائِده. ويخفِّضُ أكلُ الثّوم مُستويات الدُّهون في الدَّم، كما أنّه يحمينا من أمراضِ القَلبِ والسَّرَطان ونَزلاتِ البَرد والإنفلونزا.



تنبتُ ساقُ الثّوم مباشرةً من بَصلةِ زَهرةِ الثّوم.





توجدُ في نهايةِ ساقِ الثّوم الطويلةِ زُهورٌ بيضاء مخضرّة أو ورديّة.

يتوافَر الفُول على مدارِ السَّنة، وتكونُ ذروةُ الموسِم في فصلِ الرَّبيع.



الفُول Fava Beans

الفُول هو نوعٌ نباتيٌّ من الفَصيلةِ البقوليّةِ، وتُعتبرُ منطقةُ آسيا الوُسطَى مركزَ نُشوءِ الفُول. والفُول هو نباتٌ موسميّ يصلُ ارتفاعُه إلى 80 سنتمتراً، وهو ذو ساقٍ بزوايا مضلَّعة شبه مربَّعة، وأزهارُه بيضاء مبقَّعة بالأسوَد. وتنبتُ الثَّمَرةُ على شكلِ قَرنٍ يحملُ بداخلِه عدّة بُذورٍ.

ويُعرفُ الفُولُ منذُ أيام الفراعِنة، وهو واحدٌ من أقدمِ النّباتات التي كانت تُؤكل في اليونان القديمةِ وروما، وهو يُعتبرُ مَصدراً بديلاً للبروتين، ويُستعمل كثيراً في المطبَخِ العربيّ. ويُعتبرُ الفُول الأكلَةَ الشعبيةَ الأولى في مِصر حيثُ يُؤكل يومياً خاصّةً كوجبةِ إفطارٍ، وأيضاً على وجبةِ السُّحورِ في شهرِ رمضان المُبارَك. ويقدَّم الفُول عادةً مع تتبيلةٍ من الثّوم وعصير اللّيمون الحامض وزيتِ الزّيتون والفُلفُل الأسوَد والكمُّون والملح.

ومن أهمّ فوائِد الفُول أنّه غنيٌّ بالبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدِنيّة مثل الحديد والفوسفور، يقاومُ التّوتُّرَ والإجهادَ الذي يُصيبُ الجسم، يحتَوي على مُركّباتٍ كيمائيّةٍ معقدّةٍ تُقاوِمُ أمراضَ السَّرَطان التي تُصيبُ الفَم، مُفيدٌ للقَلب من حيثُ زيادته لمُستوى الكوليسترول الجيّد في الدم، يحافظُ على مُستوى السُّكّر في الدّم، يحتَوي على مواد تُقوّي مناعةَ الجِسم ضِدَّ الأمراضِ المختلفة، تُكافحُ قُشورُ الفُول الإمساكَ الذي يُصيبُ الجِسم، وتناولُ الفُولِ مع الطّماطم والبَصَل والزّيت والخُبز تجعلُ منهُ وجبةٌ غِذائيّة كامِلة.

يتمُّ تعليبُ أو تجميدُ حُبوبِ الفُول غير النّاضِجة.





الشُّمَّر Fennel

الشُّمَّر هو نوعٌ من النباتاتِ العِطريّةِ، ينتشرُ في مُعظمِ مناطقِ حَوضِ البَحرِ الأبيَض المتوسِّط وحَوض البَحر الأسوَد، بما فيها بلاد الشّام ووادي النّيل والمغرِب العربيّ، ويمتدُّ شرقاً حتى الهند.

والشُّمّر هو من الخُضار المُقرمِشة والحُلوة قليلاً، وهو يتألّفُ من بَصلةٍ خَضراء وبَيضاء لها سيقانٌ خضراء على شكلِ الرِّيشة. وتنمو أزهارُ الشّمرِ وتُنتجُ بُذوراً وبصلةً وساقاً وأوراقاً، وهي كلُّها صالحةٌ للأكل.

ويحتَوي الشُّمّر على مواد تَمنعُ تلفَ خَلايا الجِسم وتُقلِّلُ من الالتهابات، كما أنَّه مَصدرٌ جيّدٌ للفيتامين سي. ويُستعملُ الشُّمّر لأغراضٍ طبيّةٍ أيضاً، فيتمُّ غَليُ جُذورِه واستخدامها في معالجةِ التهابِ الفَم وغسلِ العَين، وتُستعملُ الأوراق المسلُوقة لطردِ الغَازاتِ من البَطن وتَسكين الآلام الناتجةِ عنها في الأَمعاء، كما تُستخدمُ لمعالجةِ السُّعَال ونوباتِ الرَّبو والتهاب الحُنجُرة وسوء الهَضم وغيرها.



ذُكِرَ الشَّمَرُ في التّقاليدِ الأُسطوريّة.





يحتلُّ الشَّمَرُ مكانةً مرموقةً في الثّقافةِ الغذائيّةِ في فرنسا وإيطاليا.

الفُلْفُل الحَارّ Chillies



دخلَ الفُلفُلُ الحارّ في غِذاءِ الإنسان منذُ أكثَر من 7500 سنَة قبلَ الميلاد، وقد ظلَّت زراعتُه محصورةً في أمريكا الجنوبية إلى أن اكتشفَها كريستوفر كولومبوس، فانتشرَت زراعته في جميعِ أنحاءِ العالم. ويُستخدَم الفُلفُل الحارّ كنوعٍ من أنواعِ البهاراتِ على الرّغم من أنّه من الخُضرَوات، فيتمُّ يجفيفُه وطحنُه ووضعُه في المأكولاتِ كي تُعطي طَعماً حارّاً.

ومن الناحية الغِذائيّة، يحتَوي الفُلفُل الحارّ على كمّياتٍ كبيرةٍ من فيتامين سي، ومُركّب بيتا كاروتين الذي يتحوَل في الجِسم إلى فيتامين أ حسب الحاجَة. إضافةً إلى ذلك يوفِّرُ الفُلفُل الحارّ فيتامينات بي، كما يوفِّر المعادِن مثل الحديد والمغنيسيوم والبوتاسيوم. ويُساعدُ الفُلفُل الحارّ على الهَضم ويُنشِّطُ الأوعيةَ الدمويةَ وله تأثيرٌ على دُهونِ الدّم. كما يفيدُ الفلفلُ الحارّ في الرَّبو والبَرد والتهاب الشُّعب الرئوية، وهو مضادٌّ للأَورامِ ومجدِّدٌ لخلايا جهازِ المناعَة في الدّم.

يحرقُ الفُلفُلُ الحارّ الجِلدَ والعُيُون عندما يلامسهُما.





يُعتبرُ الفلفلُ الحارّ الطازج مصدراً غنياً بالفيتامين سي.

تحتوي الفاصوليا الفَرنسيّة على كمّيةٍ من النَّشاءِ والبروتين أقلّ من باقي أنواعِ الفاصوليا الأُخرى.



الفَاصوليا الفرنْسيّة French Beans

تُساعدُ الفاصوليا الفَرنسيّة في علاجِ تورُّم المِعدة.

يُطلقُ على الفاصوليا الفرنسيّة اسم الفَاصوليا الخَضراء أو الفاصوليا الطَّويلة، وهي نوعٌ من الخُضار الحُلوة التي تنتمي إلى عائِلةِ البازلاء، ويتراوحُ طولُها ما بين 12 و 20 بوصة. وتُعرفُ الفَاصوليا الخَضراء في بعض الأَجزاء من العالَم بِاسمِ الفَاصوليا التي تُصدِر صَوتاً، وهذا يعودُ إلى الضَّوضاء التي تصنعُها في أسنانِ الشَّخص أثناءَ الأَكل.



وتنتشرُ الفاصوليا الخَضراء في جميعِ أنحاءِ العالَم تقريباً، حيثُ يتمُّ تسويقُها مُعلَّبةً أو مُجلَّدةً أو طازَجةً. وغالباً ما يتمُّ تبخيرُ أو غليانُ أو قليُ الفاصوليا الخَضراء أو خَبزُها في أطباقِ الطّعام. ويُعدُّ طبقُ الفَاصوليا الخَضراء طبَقاً شعبياً في الولايات المتحدة، وهو عبارةٌ عن طبقٍ يتكوَّن من الفاصوليا الخَضراء وكريمة شَوربةِ الفُطر والبَصَل الفَرنسيّ المقلي.

وهناك نوعَين رئيسيَّين من الفاصوليا الخَضراء وهما: شُجَيرةُ الفاصوليا، وقُطبُ الفَاصوليا. وتُعتبرُ شُجيرةُ الفاصوليا هي النّوعُ الأكثَر زِراعة، وهي نباتاتٌ قصيرةٌ تنمو بطولِ قدمَين تقريباً، وهي تنضجُ وتُنتِجُ جميعَ ثِمارِها في فترةٍ قصيرةٍ نسبياً ثمَّ تتوقَّف عن الإنتاج. ويُعتبرُ هذا النّوع من الفاصوليا الخَضراء من أكثَر الخُضروات التي تُزرع في الحَدائِق المنزليّة.

الزَّنْجَبِيل Ginger

يصنَّفُ الزَّنجبيلُ ضمنَ نباتاتِ المناطِقِ الحارّة، ويتمُّ استخدامُ جُذورِه النّامية تحت التُّربة في كثيرٍ من المجالاتِ الغذائيّة والصَّحيّة والطّبية، وهي تحتَوي على زَيتٍ سريع التَّبخُّر، ولها رائحةٌ نفاذةٌ وطعمٌ لاذِعٌ ولونها إمّا بُنيّ فاتِح أو أبيَض مائِل إلى الاصفِرار.



منذُ القدم استُخدِمَت السَّاق التُّرابيّة (الجذمُور) لنباتِ الزَّنجبيل كعلاجٍ شائعٍ في آسيا والهند، ونقلَ الإسبانُ الزَّنجبيلَ إلى أمريكا وبدأَت زراعتُه بكثرةٍ في غربِ الهِند، كما كان جُزءاً هاماً من عُلومِ العَرَب في استخدام النباتات.

وللزَّنجبيل أزهارٌ صفراء ذات شِفاه أُرجوانيّة، وهو لا يُستخرَج إلا عندما تذبلُ أوراقه، ولا يُطحَن إلا بعدَ تجفيفِه.

وتكثُر زراعةُ الزَّنجبيل في بلاد الهِند الشَّرقية والفليبين والصّين وسريلانكا والمكسيك وباكستان وجامايكا، وأفضَل أنواع الزَّنجبيل هو الزَّنجبيل الجامايكي.

ويُستعملُ الزَّنجبيل كنوعٍ من البهارات والتَّوابِل لتحضيرِ الأطعِمةِ ومنحِها الطَّعمَ المميَّز، ويضافُ إلى أنواعٍ من المربَّيات والحَلوى والمشروبات السَّاخِنة كالسَّحلب والقُرفة. كما يُستعملُ الزَّنجبيلُ كمنقوعٍ بالماء السَّاخِن ويتمُّ شُربه، فشايُ الزَّنجبيل طاردٌ للأرياح ويتمُّ تناولُه في حالاتِ النَّزلات البَرديّة ويفيدُ في الهَضم وعلاجِ أمراضِ القَلب، كما يُستعملُ لتوسيعِ الأوعيةِ الدَّموية وزيادةِ العَرَقِ والشُّعورِ بالدِّفء وتلطيفِ الحرارةِ.

الزَّنجبيلُ هو نوعٌ من التَّوابِل اللاذِعةِ والحارَّة الطَّعم.

يحتوي الزَّنجبيلُ على كمّيةٍ لا بأسَ بها من فيتامين دي.







بَصَلُ الرَّبِيع Spring Onion

لبَصَلِ الرَّبيع أسماءٌ متعددةٌ ومختلفةٌ منها البَصَل الأَخضَر والكُرّاث الأخضَر وعصَى البَصَل والبَصَل الطَّويل، وهو نوعٌ من النباتاتِ الصالِحةِ للأَكل من فصيلةِ الثُّوميّات، وهو بَصَل ذو أوراق خَضراء مجوَّفة تنبتُ من بَصلةٍ كُرويّة الشَّكل بيضاء اللَّون.

ويتمُّ استخدامُ بَصَل الرَّبيع بسببِ مذاقِه الطَّيِّب، وهو أكثر لُيونةً من مُعظمِ أنواع البَصَل. ويمكن طهيُه أو استخدامُه نيئاً كجُزءٍ من السَّلَطة، خاصَّةً في الوَصَفات الآسيويّة. كما يُستخدمُ في الشُّورَبات وبعض أنواعِ المعكرُونة وطعامِ البَحر، وكذلك في السَّندويشات أو كجُزءٍ من المقليّات. وفي العديدِ من الصَّلصات الشَّرقية، تتمُّ إزالةُ رُبع بوصةٍ من قاع جُذورِ البَصَل قبل الاستخدام.

ويتوفَّر بَصَلُ الرَّبيع على مدارِ السَّنة، وهو يحتَوي على مواد مغذِّية لحمايةِ الصِّحة، كما يحتَوي على كمّيةٍ منخفضةٍ من السُّعراتِ الحراريّة.

يُعرفُ بَصَل الرَّبيع بِاسم البَصَل الأخضَر.



يُعتبرُ بَصَلُ الرَّبيع مُفيداً عندَ إضافتِه إلى الطَّعام.



الجزرُ الأبيَض Parsnip

بدأت زِراعةُ الجَزَر الأبيَض في قارة أوروبا، وهو شديدُ الشّبه بالجَزَر البُرتقاليّ ولكنّه يتميَّز بلونه الأبيَض، وتتمُّ زراعته في الموسِم البارِد ويتمُّ حَصادُه بعد انخفاضِ حِدّة الصَّقيع. ويُحضَّر الجَزَر الأبيَض كطبَقٍ من الأطباقِ الجانبيّة على المائِدة، وهو لَذيذُ الطَّعمِ عند إضافته مع غيرِه من النباتاتِ الأُخرى إلى الأطعِمةِ، بخاصّة الجَزَر والبَصَل، ويمكن تقديمُه مع صَلصةٍ مُعدّةٍ من المَرَق الصّافي وجُذور الزَّنجبيل المبشور. ويمكنُ إعدادُ الجَزَر الأبيَض بطرقٍ مختلفةٍ، مثل سلقِه أو طهوِه بالبُخار أو طهوِه بطريقةِ التقلية السَّريعة أو تخليله أو إعدادِه بطريقةٍ تُسمّى التمبورا (أي قَليُه بعدَ غمسِهِ في العَجين)، وعادةً ما يتمُّ هَرسُه عند طهيه مع الأطعِمةِ لتحضيرِ عجينةِ الفَطائر.

ويحتَوي الجَزَر الأبيَض على كمّياتٍ متوازنةٍ من العَناصِرِ الغذائيةِ والطّاقة التي تُساهم في بناءِ الجِسم، وبوجهٍ خاص لكلّ من البنكرياس والطُّحال والمعِدة، كما أنّه جيّد للنّظامِ الهضميِّ والجِلدِ والأعصَاب. ويحتَوي الجَزَر الأبيَض على فيتامين سي و بي، كما يحتَوي كل 100 غرام منه على 75 سُعرة حَرارية.



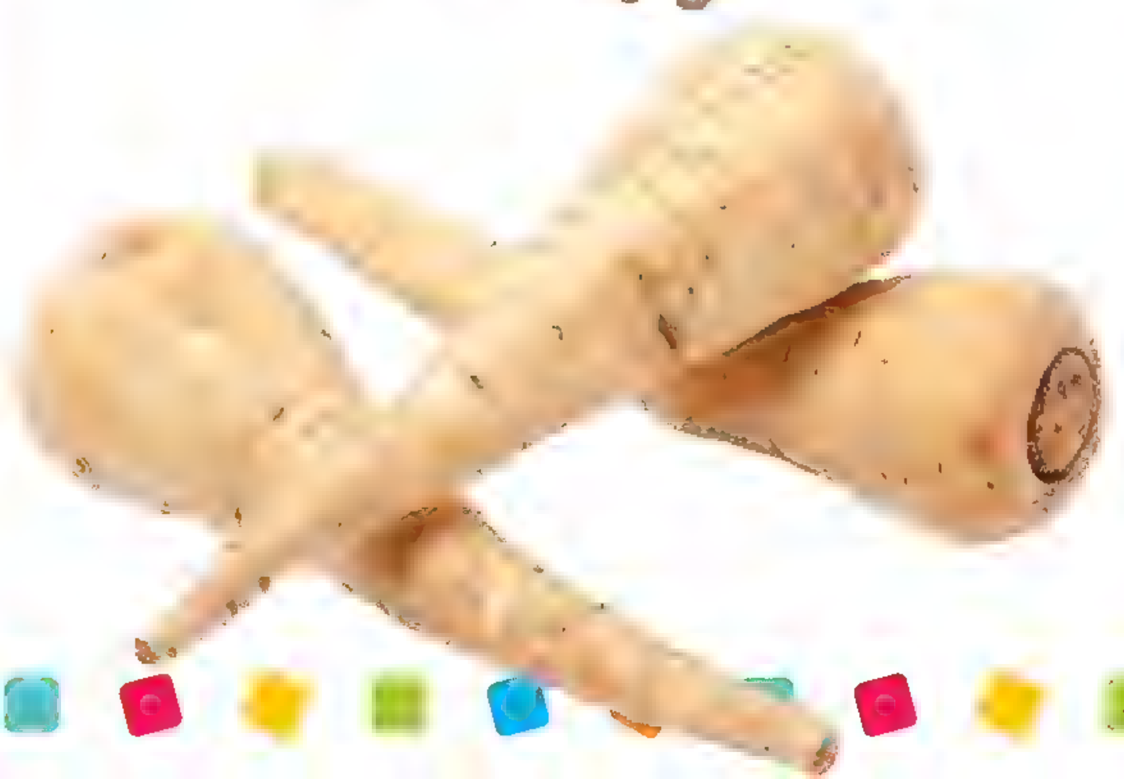
يبدو الجَزَرُ الأبيَض مثل الجَزَر البُرتقاليّ والبقدونس.



الجَزَر الأبيَض غنيٌّ بالمواد المضادّة للتأكسُد والمانِعة لتلَف الخلايا.



يحتوي عصيرُ الجَزَر الأبيَض على فوائِد صحيّة كثيرة.



يُستخدمُ القَرعُ الشَّمعيُّ لعلاجِ حُمّى الصَّيف.



القَرْعُ الشَّمْعِيّ Ash Gourd

يُحضَّر من خضار القرع الشَّمعيّ في شمال الهِند نوعٌ من الحلوى يُطلَق عليه اسم بيثا.



يُعرفُ القَرعُ الشَّمعيّ بعدةِ أسماء منها «شمّام الشّتاء winter melon» و «القَرع الأبيَض white gourd»، وهو نباتٌ يزرعُ سنوياً ويُؤكل كنوعٍ من أنواعِ الخُضار، وهو يشتهرُ في الصّين والهِند حيثُ يُؤكل بشكلٍ كبيرٍ. ويتميَّز القَرع الشَّمعيّ بحجمه الكبيرِ وبشكلِه الأُسطوانيّ المستطيل والمحدَّب من الطَّرَفين. ويصلُ طولُ القَرعةِ الواحدةِ بعد نُضجِها تماماً إلى 80 سنتيمتر كحدٍ أقصَى، وهي ذاتُ قِشرةٍ ناعمةٍ خَضراء ولُبّ أصفَر أو أبيَض مائل إلى اللَّون الأخضَر. أما القَرعُ غير النّاضِج فيكونُ لُبّه سميكٌ وأبيَض اللَّون، وذو طَعمٍ حُلو عندما يُؤكَل. ومع تقدُّم مراحِل نُضجِ القَرع الشَّمعيّ يفقدُ شَعرَه الموجود على القِشرةِ، ويُستبدلُ بغِطاءٍ شمعيٍّ يوفِّر له مُدَّة بقاءٍ أطوَل، ولذلك أُطلِقَ عليه اسمُ القَرع الشَّمعيّ.



يُؤكَل نباتُ الكَالي نيئاً أو مَطبوخاً.



يحتوي الكَالي على فوائدَ غذائيّةٍ كثيرةٍ.

الكَالي Kale

يُعَدُّ الكَالي نَوعاً من أنواعِ الكُرُنب، وتتخذُ أوراقُه اللّون الأخضَر أو الأُرجوانيّ، وهو أقرَب في شكلِهِ إلى الكُرُنب البريّ منه إلى أشكالِ الكُرُنب المألوفةِ. ويُعتبرُ نباتُ الكَالي موسمياً أو ثُنائيّ الموسِم، كما ينبُتُ من بُذورٍ تُشبهُ في حجمِها وشكلِها ولونِها بُذورَ نباتِ الكُرُنب. وترتفعُ في نباتِ الكَالي نسبةُ فيتامين ك وفيتامين سي، وهو غنيٌّ بالكالسيوم. ويحتَوي الكَالي مثل القُنَّبيط الأخضَر وأنواعِ الكُرُنب الأُخرى على مادةٍ ذات خَواص مضادّة للسَّرطان.

ويتميَّزُ الكالي بقُدرتِه على التّجمُّد، كما يُصبحُ مذاقُه أكثرَ لذّةً بعد تعرُّضِه للثّلج، وهو يُضفي نكهةً مميّزةً على السَّلَطة في حالِ مَزجِهِ مع مكوِّناتٍ أُخرى ذات مَذاقٍ قويٍّ مثل الفُول السُّودانيّ المحمَّص ومَرَق الصّويا المستخرَج من اللَّوز المحمَّص، وشرائح الفُلفُل الأحمَر. ويتخذُ الكَالي عند شِوائِه أو تجفيفِه قِواماً مُتماسِكاً يُشبهُ رقائِق البَطاطس، ويُصبحُ بديلاً صحّياً أكثر من شرائحِ البَطاطس العاديّة. وكذلك يمكنُ تتبيلُ هذه الشَّرائِح بالملح أو بأيةِ أنواعِ أُخرى من التّوابِل.



الكُرُنب السَّاقي Kohlrabi

الكُرُنب السَّاقي المسمّى «أبو رُكبَة» هو نوعٌ من أنواعِ الكُرُنب يتميَّزُ بشكلِه شبه الكُرَويّ وبسمكِه وصِغَرِ حجمِه. ويشبهُ طَعمُ الكُرُنب أبو رُكبة ونسيجُه طعمَ ونسيجَ ساقِ القُنَّبيطِ الأخضَر، أو طَعم ونَسيج قَلبِ الكُرُنب، ولكنّه أخفّ وأطيَب ونسبةُ اللُّبّ فيه أكبَر من نسبةِ القِشرة.

وينمو كُرُنب أبو رُكبة في الرَّبيع وحجمه أكثر من 5 سم ويكون قاسِيَ اللُّبّ، وحينما يصبحُ مكتمِل النُّمو يمكنُ أن يصل حجمُه إلى 10 سم، وهو ينضجُ خلالَ 55 إلى 60 يوماً بعد البَذر. ويبلغُ الوَزنُ التَّقريبيُّ له 150 غراماً، ولديه قُدرةٌ على البَقاءِ لمدّةٍ تصلُ إلى 30 يوماً بعد النُّضوج. ويمكن أن يُؤكَلَ الكُرُنب أبو رُكبة وهو نَيء، كما يمكنُ أن يؤكَلَ مطبُوخاً أيضاً.



ينتمي الملفوفُ السَّاقيّ إلى عائلةِ نباتِ الخَردَل.





يمكنُ أن يكون جِذعُ الملفوفِ السَّاقيّ أرجوانيّ اللَّون أو أبيَض أو أخضَر، ولكنّ اللُّبّ أبيض اللّون.

البَصَل Onion

يُعتبرُ البَصَلُ من أقدمِ الخُضرَوات المعروفةِ لدى الإنسان، وقد استُعملَ في أغلبِ حضاراتِ العالَم، وهو يتوفّر حالياً طازَجاً أو مجلّداً أو مُعلّباً أو مُخلّلاً أو مُجفّفاً. ولنباتِ البَصَل أوراقٌ أنبوبيةٌ طريةٌ، تتواجدُ قواعدُها تحت سطحِ التُّربة مهمتُها تخزينُ المواد الغِذائيّة. وللبَصَل رائحةٌ نفاذةٌ مميَّزةٌ، ويرجعُ ذلك إلى كَثرةِ المواد الكبريتيّة فيه، ويوجدُ منه نَوعان هما البَصَل الأبيَض والبَصَل الأحمَر.

ويُستخدمُ البَصَل عادةً مقطَّعاً أو على شَكلِ شرائِح في أغلَب أنواعِ المأكولات، مثل الأكلاتِ المطبوخةِ أو بعض السَّلَطات، ويختلفُ مذاقُ البَصَل حيثُ يكون حادّاً وحارّاً وذو نكهةٍ قويةٍ أو حُلواً وذو نكهةٍ معتدلةٍ. ويُؤكلُ البَصَل المخلَّل في بعضِ المناطقِ كوجبةٍ خفيفةٍ، وفي الهِند يُعتبرُ من الأصنافِ الأساسيّة في الأَكل، لذلك فهوَ أساسيّ في المطبَخ الهندي.

وللبَصَل فوائِد كثيرةٌ جِداً منها أنّه فعالٌ ضدّ البَرد وأمراضِ القَلب والسُّكّر وهَشاشةُ العِظام وأمراضٍ أُخرى، وهو يحتَوي على مُركَّباتٍ مضادّةٍ للالتهاباتِ والكوليسترول والسَّرَطان. ويُستخدمُ البَصَل في مناطِق متعدِّدة من العالم لعلاجِ بُثُور وتقرُّحات الجِلد. والبَصَل غنيٌّ بفيتامين سي ويحتَوي على القليلِ من فيتامين أ و ب، كما يحتَوي أيضاً على الأملاحِ المعدِنيةِ الهامّة واللازِمةِ لبناءِ الجِسم مثل الصوديوم والكالسيوم والفوسفور والمغنيسيوم.



للبَصَلِ الأحمَرِ نكهةٌ أقوى من نكهةِ البَصَلِ الأبيَض.



يحتَوي البَصَل على حمضٍ يجعلُنا نَذرِفُ الدُّموعَ عندَ تقشيرِه.



الخَسّ Lettuce

الخَسّ هو نوعٌ من الخُضار الذي يتبعُ الفصيلةَ النَّجميّة. والخسُّ من الخُضروات التي تُؤكلُ أوراقُها طازَجةً أو في السَّلَطات، وهي غنيّةٌ بالمواد الغذائيّة وبخاصةٍ الفيتامينات والأملاحِ والزيوتِ والبروتين.

كان المصريون القُدماء أوّل من زرعَ الخَسّ بهدفِ الاستهلاك، فحوّلوه من حشيشةٍ تُستخدمُ بُذورُها لتسميدِ التُربة إلى نبتةٍ تُؤكلُ أوراقُها. ثم انتشرَ الخسُّ إلى بلادِ الإغريق ومن ثمَّ بلادِ الرومان عبر التّجارةِ مع مِصر، وكان الرّومان هم من أطلقَ عليهِ تسميةَ لاكتوكا Lactuca التي اشتُقَّت منها عِدَّةُ أسماء أوروبيّة مثل الإنكليزية Lettuce والفَرنسية Laitue. وبِحلولِ عام 50 ميلادية كان الخَسّ قد انتشرَ في جميعِ أنحاءِ الشَّرق الأَدنى وأوروبا وظهرَت منه عدَّة أشكال.

ويُزرعُ الخَسّ بشكلٍ موسميّ على الرّغم من قُدرته الشديدة على الاحتِمال، وهو يتطلَّبُ درجاتِ حرارةٍ مُنخفضةٍ، وتُعتبرُ الصّين أكبر مُنتجٍ للخَسّ في العالم.

ويُستخدمُ الخسُّ غالباً في تحضير السَّلَطاتِ، كما يُمكن أن يُستعملَ في أنواعٍ أُخرى من الأطعِمةِ، مثل الحسَاء والشَّطائِر واللّفائِف. والخسُّ مصدرٌ جيِّدٌ للفيتامين أ وللبوتاسيوم، كما أنّه مصدرٌ لبضعةِ أنواعٍ أُخرى من المُغذّيات والفيتامينات. وعلى الرّغم من منافِعه الكثيرةِ، فإنَّه يُعدّ مَصدراً للبكتيريا والفيروساتِ والطُّفَيليات بحالِ تلوّث بأيّ من الملوِّثات.

يُعتبرُ الخَسّ أفضلَ غذاءٍ في حالاتِ الحِميةِ الغِذائيّة لتخفيضِ الوَزن.



يحتوي العَمودُ الفِقريّ وأضلاعُ الخَسّ على الألياف الغذائيّة.





تُساعدُ الباميةُ في عِلاجِ الرّبوِ وأمراضٍ أُخرى كثيرة.

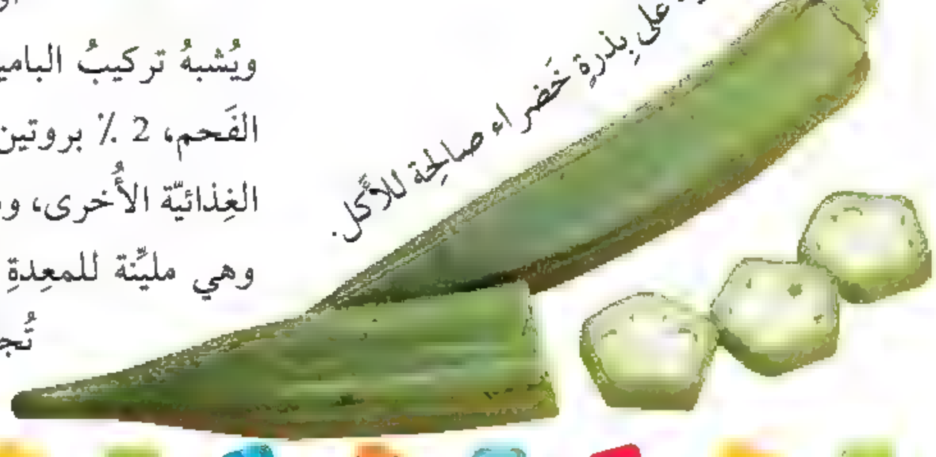
البَامِيَة Okra

البَامية هي نوعٌ من النّباتاتِ التي تُؤكل ثِمارُها الخَضراءُ مطبوخةً، وهي ذاتُ قُرونٍ مستطيلةٍ مُغطّاةٍ بوَبرٍ ناعِم. والبامية هي نبتةٌ موسميّةٌ تنبتُ مَرّةً أو مرّتين في السَّنة، ويصلُ طولُها إلى نحو مترَين، وهي ذاتُ أوراقٍ عريضةٍ يتراوحُ طولُها ما بين 10 إلى 20 سنتيمتراً، وتوجدُ في كلِّ حَبةٍ ما بين 5 إلى 7 فُصوصٍ. ويتراوحُ مُحيطُ أزهارِ البامية ما بين 4 إلى 8 سنتيمتر، وتتكوَّن كلُّ زهرةٍ من 5 بَتَلات يتدرَّجُ لونُها من الأبيَض إلى الأصفَر مع بقعٍ أُرجوانيّة.



لقد عَرَفَ البَشرُ الباميةَ منذُ القِدَم، وقد زُرعت في مِصر ووُجدت صُورٌ منحوتةٌ لها على معابِد فرعونيّة، وهي تتوطّن في المناطقِ الحارّة عُموماً في إفريقيا وآسيا. وقد بدأت زراعتُها في الشَّرق الأوسَط والهِند منذُ فترةٍ طويلةٍ، وفي القَرنِ التاسِع عشَر الميلادي شوهِدَت نباتاتُ البامية البرّية على ضِفافِ النّيل الأبيَض في السُّودان، وتمّ إدخالُ البامية للمرّةِ الأُولى إلى أوروبا بواسِطةِ فاتِحي الأندلُس المُسلمين.

ويُشبهُ تركيبُ البامية وفوائِدها الملوخيّة، وهو يتألّف من 8.3 ٪ من ماءات الفَحم، 2 ٪ بروتين، ٪1.1 رَماد، 0.2 ٪ دهن، 1.4 ٪ ألياف، وبعض الموادِ الغِذائيّة الأُخرى، ومقدارٌ متوسِّطٌ من فيتامين (أ). وتُعتبرُ الباميةُ جيدةَ التّغذية، وهي مليِّنة للمعِدةِ وتُحارب الإمساكَ. وتُطبخُ الباميةُ بعدّةِ طُرُقٍ وتُعلَّب أو تُجفَّف، وينتجُ عن سيقانِها وثمارِها الناضِجة نوعٌ من الألياف يُستعملُ في صِناعةِ النَّسيج والوَرَق.



تحتوي الباميةُ على بذرةٍ خضراء صالحة للأكل.

الكُرَّاث Leek

يُطلقُ على نباتِ الكُرّاث اسم «براصيا» في سوريا و«البَقل» في بعضِ مناطقِ الخليجِ العربيّ، والجُزءُ الصّالح للأَكل منه هو حُزمةٌ من أوراقِ النّباتِ التي تُسمّى الجُذوع أو السّيقان.

وينتجُ الكُرّاث ورقةً على شكلِ أُسطُوانةٍ طويلة من الأوراقِ المجمَّعةِ عن طريقِ دفعِ التُربة المحيطة بها، وهي غالباً ما تُباعُ كشَتلاتٍ تُزرعُ عادةً في البيوت الزُّجاجيّة بدايةً، ثم تُزرع في الحُقولِ عندما تَسمحُ الظُّروفُ الجوّية بذلك.



للكُرّاث سيقانٌ طويلة تحتوي على كمّياتٍ جيدةٍ من الألياف.

وتُقسمُ أصنافُ الكُرّاث بطرقٍ عِدّةٍ، ولكنّ الأنواعَ الأكثرَ شيوعاً هي «كُرّاث الصّيف»، ويقصدُ به الحَصادُ في الموسِم التي زُرعت فيه، وكُرّاثُ البَياتِ الشّتوي والذي من المُفتَرَض أن يكون حصادُه في ربيعِ السَّنَةِ التّاليةِ من الزّراعة. وتكونُ أنواعُ كُرّاثِ الصَّيف عادةً أصغرَ من كُرّاث البياتِ الشّتوي ؛ ولكنّ أنواعَ البياتِ الشّتوي عادةً ما تكونُ أكثرَ قُوّةً من حيثُ النّكهة.

وتُعتبرُ الأجزاءُ الصالحةُ للأكلِ من الكُرّاث هي قاعدةُ البَصلةِ البيضاء والسّاق الخَضراء الفاتِحة، أما الأَجزاءُ الخَضراء الدّاكِنة فعادةً ما يتمُّ التّخلُّصُ منها لأنّها غير صَالحةٍ للأَكل. وللكُرَّاثِ طَعمٌ خفيفٌ يشبهُ طعمَ البَصَل، ولكنَّه أقلّ مَرارةً من البَصَل الأخضَر، ويوصفُ الطَّعمُ بأنّه خليطٌ من البَصَلِ المعتدلِ والخِيار، مع رائحةٍ تُشبهُ البَصَل الأخضَر الطازَج.



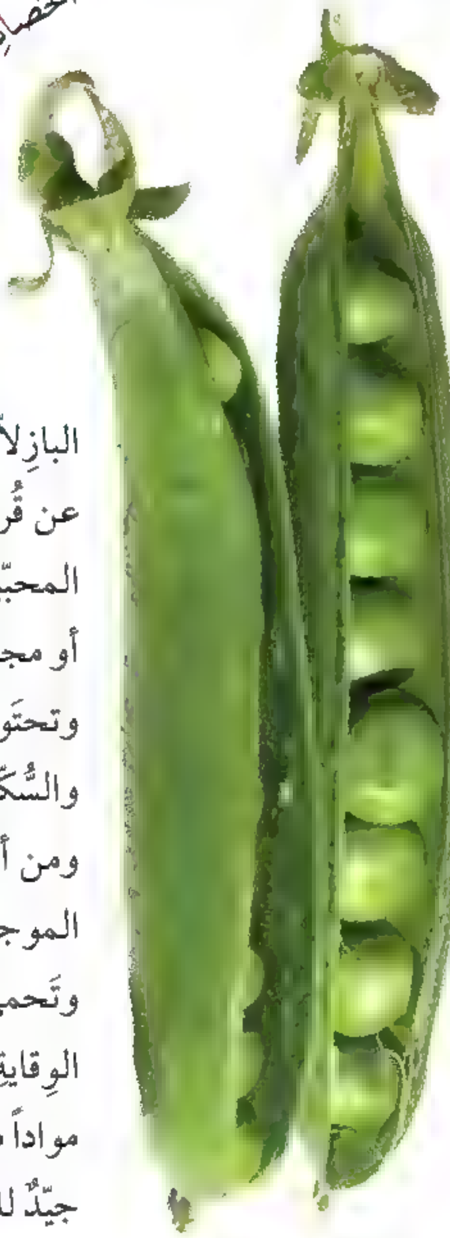
تبلغُ ذروةُ موسِم الكُرّاث خلال فصل الرّبيع.



البَازِلّاء Peas



تكونُ البازلاءُ في ذُروةِ فائِدتِها بعدَ الحصادِ مُباشرةً.



البازِلاّء هي نوعٌ من الخُضارِ العُشبيّة الموسميّة التي تتّبعُ الفصيلةَ البُقوليّة، وثِمارها عِبارة عن قُرونٍ تحتوي بداخِلها على حبَّاتٍ صغيرةٍ كرويّة الشَّكل. وتُعتبرُ البازلاء من المأكولاتِ المحبّبة وهي سهلةُ الهَضم، وتُؤكلُ قرونُها وبذورُها مطبوخةً، ويمكن حِفظُها مجلَّدةً أو مُعلَّبةً أو مجفّفةً.

وتحتَوي البازِلاء على فيتامين أ و فيتامين سي، كما تحتَوي على الحديدِ والفوسفورِ والبروتينِ والسُّكّرياتِ والأليافِ، وهي مُنخفِضةُ الدُّهون.

ومن أهمّ فوائِد البازِلاء أنّها تمنحُ الطَّاقةَ للجِسم وذلك بفضلِ السُّكّر والألياف والبروتينات الموجودةِ فيها، لذلك تكفي كمّية لا تتجاوز 150 غراماً من البازِلاء لإشباعِ الشَّخص الواحد.

وتَحمي البازلاءُ من العَمى، فهي من المصادِرِ الغنيّةِ جداً بمادّةِ اللوتين التي تلعبُ دوراً في الوِقايةِ من فُقدانِ البَصَر. ومن فوائِدِها أنّها ترفعُ نِسبةَ السُّكّريات في الدّم، كما تمنحُ الجِسمَ مواداً مهمّةً عديدةً تعملُ على حِفظِ التّوازُنِ الغذائيِّ عند من يتناولها، بالإضافةِ إلى أنّها مصدرٌ جيّدٌ للبروتينات النباتيّة والألياف التي تُساعدُ على تنبيهِ الأمعاءِ وتُقاومُ الإمساكَ.

تنمو البازِلاء في جميعِ أنحاءِ المناطقِ المعتدلةِ وشبهِ الاستوائيّة.



اللّوبياء العُنقوديّة Cluster Bean



اللّوبياء العُنقوديّة هي نوعٌ من أنواعِ الخُضارِ التي تنتمي إلى فصيلةِ البُقوليّات، وهي نبتةٌ موسميّة، أي أنّها تنبتُ مرّةً في كلِّ موسِم. ويُعتبرُ هذا النّوع من اللوبياء أصغرُ حَجماً وأقلّ سماكةً مقارنةً باللوبياء العاديّةِ الخَضراء. ويحتَوي قَرنُ اللّوبياء الواحِد على عددٍ من الجُيوبِ في داخِله، وهو رقيقٌ وطويلُ الشَّكلِ. وتكونُ اللّوبياء أكثرَ فائِدةً وتغذيةً عندما تكونُ طازَجةً وطريّةً، وحينما تنضجُ تُصبحُ أكثرَ قَساوةً وذات وَبر. وتظلُّ اللوبياء العُنقودية طازَجةً مدّةَ أربعةِ أيّام على الأقلّ حينما يتمّ وضعُها في الثّلاجةِ. ويتمُّ تجفيفُ حُبوبِ اللّوبياء العُنقوديّة وطحنُها لتصبحَ دَقيقاً، ويُستخدمُ هذا الدَّقيقُ كعُنصرِ تجميدٍ بدلاً من الجيلاتِينِ في الآيس كريم والجُبنةِ والصَّلصات.



يتمُّ إنتاجُ ٪80 من المحصولِ العالميّ للّوبياء العُنقودية في الهِند.

الفِجْل Radish

الفِجْلُ هو واحدٌ من الخُضرواتِ ذاتِ الجُذور، حيث تُؤكلُ جُذورُه البيَضاء أو الحَمراء اللَّون، وهي تعملُ على تنشيطِ الشَّهيّة للطّعامِ وتسهيلِ عمليّة الهَضم. ويُستخدمُ عَصيرُ جُذورِ الفِجل لِعلاجِ سُوءِ الهَضم والإمساكِ، كما تُسحَق وتُستعمَل كلَبخةٍ للحُرُوقِ والكَدَماتِ ورائحةِ القَدَم. وتعالِجُ أوراقُ الفِجل وبُذورُه وجُذورُه الرّبو ومشاكلَ الصَّدرِ، كما أنه يحتَوي على مادةٍ مُضادةٍ للبكتيريا والفُطريّات والأورام، ويحتَوي أيضاً على فيتامين سي.

وينمو الفِجْل على مدارِ السَّنة، وهو سريعُ النّمو، وقد تَستغرِقُ فترةُ نُموّه ما بين 3 إلى 6 أسابيع، وهناك بعض الأَنواع التي تنضجُ بعدَ أقلّ من ثلاثةِ أسابيع على زِراعتِها. ويحتاجُ الفِجْل لكي ينمو بِشكلٍ جيّدٍ إلى جوٍّ مُعتدلٍ أو حارّ، و بالرّغم من ذلك لا يُزرعُ في مكانٍ مشمسٍ كليّاً. ويتمُّ تناولُ الفِجْل قبلَ الأَكلِ لفتحِ الشَّهيّة، كما يتمُّ تقطيعُه ووضعُه في السَّلَطات.



تحتفلُ المِكسيكُ بمهرجانِ الفِجل الكَبير في 23 كانون الأول ديسمبر من كل عام.

يُعتبرُ الفِجل من أبرزِ المحاصيلِ النّباتيةِ التي تُزرعُ في البَساتين.







اشتُقّت كلمةُ بَطاطا من الكَلمةِ الإسبانيّة باتاتا patata.

البَطَاطَا Potato

البَطَاطا أو البَطَاطِس هي نباتٌ من الفَصيلةِ الباذِنجانيّةِ، وهي من أكثرِ الخُضروات انتشاراً في العالم، كما أنّها واحدة من أشهرِ الأطعِمة. وتُزرعُ البطاطا في معظمِ الدُّوَل، وهي تحتلُّ المركزَ الرّابع من حيثُ الأهميّة بعدَ القَمحِ والأَرُزّ والذُّرة، وقد عَرفَها الإنسانُ وتناولَها منذ أكثر من 8 آلافِ سَنة. والبَطاطا هي محصولٌ درَنيّ، أيّ أنّها تنمو تحتَ الأرض، وقد أصبحَت جُزءاً لا يتجزّأ من كثيرٍ من المأكولاتِ في العالم. وتحتاجُ البَطاطا إلى رعايةٍ خاصّةٍ عند تخزينِها، وهي تُخزَّنُ في مُستودعاتٍ باردةٍ.

وتُجهَّز البطاطا بطرقٍ عدَّة، فهي تُشوَى أو تُسلَق أو تُقلَى أو تُهرَس، كما أنّها تقدَّم مع اللَّحم أو السَّمَك ومع الخُضروات الأُخرى. ويقومُ منتجو الأغذِيةِ بتعليبِ البَطاطا على هيئةِ بَطاطا مهروسة أو حَساءٍ أو مطبوخَة.

وتحتَوي البَطاطا على نحوِ 80٪ ماء و 20٪ مواد صَلبة. ويُكوِّن النّشاءُ ما يعادل 85٪ من الموادِ الصلبةِ في البَطاطا، ويكوِّن البروتين النّسبةَ الباقيةَ. وتحتوي البَطاطا على العديدِ من الفيتاميناتِ، كما تحتَوي على بعضِ الأملاحِ المعدِنيةِ.



تُحفظ البَطاطا في الظّلامِ كَي لا تُصبحَ خضراء سامّة.

اليَقْطِين Pumpkin

يُطلقُ على اليَقطين اسم القَرْع، وهو نباتٌ من الفَصيلةِ القَرعيّة التي تضُمُّ الكوسا والخِيار والشّمّام. ويكون لَون اليَقطين أصفراً أو برتقالياً أو أحمراً، ومنه أصنافٌ خضراءٌ مائلةٌ إلى الأصفَر. ومن أبرزِ البُلدان التي يُزرعُ فيها اليَقطينُ مِصر والولايات المتّحدة، وهو يُستخدم في صُنعِ الحَساء والفَطائِر والخُبز.

ويوجدُ من اليَقطينِ عِدّة أصناف، منها ما هو صغيرٌ، ومنها ما هو كبيرٌ بحجمٍ يُقاربُ حجمَ بطّيخةٍ ضخمةٍ. ويتكوَّن اليَقطينُ من: قِشرةٍ خارجيةٍ مَلساء، مَاء، نَشاء وسُكّر، زُيوت، بروتين، صُمغٍ لاذعٍ، كما يحتَوي على الحديدِ والكالسيوم وفيتامين أ. وتُستخدمُ الثَّمَرةُ والبِذرةُ فقط من بينِ جميعِ مُكوّنات اليَقطين، ومن أبرزِ فوائِده أنّه يُنشِّطُ الكَبِد، يُزيلُ الصُّداع ويُهدِّئ الأعصَاب، يكسِرُ العَطَش ويُزيل الحرارةَ والحُمّى، ينفعُ في معالَجةِ أمراضِ الصَّدرِ والسُّعال، يُنشِّط اللّثة ويكافحُ أوجاعَ الأسنانِ، وبِذرُه طاردٌ لِدُودِ البَطن.



يُعتبرُ حَساءُ اليَقطينِ مُغذّياً جداً.



يمكنُ تخزينُ القَرعِ الطازَج وغير المقطّع مدّةَ عامٍ تقريباً.

قَرْعُ بَاتِيبَان Pattypan Squash



يُشبهُ شَكلُ قَرع باتيبان شكلَ الطَّبَق الطَّائِر أو شكلَ صَدفةِ البَحر، وهو أصفَر أو أخضَر أو أبيَض اللَّون، ويتراوحُ قَطرُ القَرعةِ الواحِدةِ ما بين 2 و 3 بوصات.

وهنالك عدةُ أصناف من قَرع باتيبان، وهي إما أصنافٌ صيفيّة أو شتويّة، وتحتَوي على فيتاميناتٍ كثيرةٍ. ويُعتبرُ قَرعُ الصَّيف أكثرَ لُيونةً، وهو ذو قِشرةٍ رقيقةٍ وصالحةٍ للأكل، ويحتَوي صُنفَي القَرع على نِسبٍ عاليةٍ من فيتامين أ وفيتامين سي. وقد نشأَ قَرع باتيبان بالأصْل في المِكسيك وأمريكا الوُسطى، وهو ينمو الآن في جميعِ أنحاءِ العالم. وتُعتبرُ جميعُ أجزائِه من البُذورِ والأوراقِ والأجزاءِ اللّولبيةِ منه والبَراعِم والزّهور كلُّها صالِحة للأكل. وقد سُجّلت أكبرُ قَرعة باتيبان في العالم في كندا، حيثُ بلغَ وزنُها حوالَي 680 غراماً.

ويُعتبرُ قَرعُ باتيبان مَصدراً جيّداً للمغنيسيوم والفيتامينات أ و سي، وتحتَوي القَرعةُ الواحِدةُ على ما يُقارِب من 20 إلى 30 سُعرةً حراريةً.



يُستخدمُ قَرعُ باتيبان في أمريكا اللاتينية لصُنعِ الحلوى.



ينمو محصولُ قرعِ باتيبان في الطَّقسِ الدَّافِئ.

الرَّاوِنْد Rhubarb



الرّاوِند هو نباتٌ معمِّرٌ، أي أنّه يعيشُ أكثرَ من عامَين، يُزرعُ في الرّبيع وتوجدُ منه عِدّةُ أنواعٍ أهمّها: الراوند الهِنديّ والراوند الصّينيّ والرّاوِند الإيرانيّ. وتعتبرُ أوراقُه كبيرةَ الحجمِ وحافتُها مسنَّنةً أو متماوجةً، وعنقُ الوَرَقةِ شحميّ، وتتواجدُ أزهارُه في سنابل كثيفةٍ لونُها أبيَض مشرَّب بالأخضَر.

ويعتبرُ المنشأُ الرئيسيّ للرّاوند هو دولةُ منغوليا شمالَ الصّين، ولكنّه أُنتجَ منذُ زمنٍ طويلٍ في كلٍّ من الهندِ وتركيا، كما ينمو في المناطقِ المعتدلةِ في قارّةِ أوروبا وقارةِ أمريكا.

وتنتجُ جذور الرّاوند براعمَ تنمو منها سيقانٌ ورقيّةٌ فيها أوراقٌ كبيرةٌ، ويَستخدمُ الناسُ السيقانَ ذات العَصير كغِذاء. وغالباً ما يطهو النّاسُ الرّاوندَ ويستخدمونه في صُنعِ الحَلوى، وكثيراً ما يُستخدمُ كحشوٍ للفَطائر وكنوعٍ من الصَّلصة. ويحتوي الرّاوِند على نسبةٍ محدودةٍ من فيتامين «سي»، كما يحتَوي على مواد مليِّنة للبَطن. ويُستعملُ الرّاوند المَغلي كمقوٍّ للمعِدة، ويُستخدمُ المسحوقُ المستخلَصُ منه لفتحِ الشّهيةِ وعلاجِ الإمساك المزمِن واضطِرابات والتِهابات المعِدة. كما يَستخدمُه المصابون بحصَى الكِلَى من أجلِ العِلاج، ويحظَّر استعمالُ أوراقِه لأنّها من الممكنِ أن تكون سامّةً.



ينمو الرّاوند بشكلٍ طبيعيٍّ على طُولِ ضِفافِ نَهرِ الفُولغا في روسيا.



اشتَهر الرّاوند بشكلٍ كبيرٍ كغذاءٍ في القَرن السابع عشَر.

اللَّفْت Rutabaga

يُعدُّ اللِّفت أحدَ أشهرِ الخُضار الجذريّة ذات القيمةِ الغذائيةِ العاليةِ، والغنيةِ بالفيتامينات والمعادِن ومضادّات الأكسَدة القويّة والمتنوِّعة، والتي تمنحُ الجِسمَ المناعةَ والفوائِدَ العديدة. وعادةً ما يتمُّ تناوُل اللّفت نَيئاً، أو تتمُّ إضافتُه إلى السَّلَطاتِ أو يخلَّل.

والّلفتُ هو من الخُضروات المشهورةِ بمذاقِها المُرّ، ويمكننا أكلُ كلٍّ من الجُذورِ والأوراق، ولكنّ جُذورَ اللّفت تحتَوي على تركيزٍ أعلى من المركّباتِ والعَناصِر الغذائيّة.

ومن أهمّ الفَوائِد الغذائيّة للّفت أنّه يقي من مرضِ السَّرَطان بفضلِ احتوائِه على كمّياتٍ كبيرةٍ من مضادّاتِ الأكسَدة التي تمنعُ تلَف الخَلايا، يحافِظُ على صِحةِ القَلب، يحتوي على خصائِص مضادّةٍ للالتهاباتِ، يحافظُ على صِحّة الجِهازِ الهَضميّ بفضلِ احتوائِه على نسبةٍ عاليةٍ من الألياف، يقوّي العِظام، يُساعدُ على فُقدانِ الوَزن، يحتوي على كمّيةٍ كبيرةٍ من الفيتاميناتِ والمعادِن، يقي من الرَّبو، ويُستعمل للوِقايةِ من الكَدَمات.

ينمو اللّفت بشكلٍ أكبرَ في فَصلِ الخَريف.





يحتاجُ اللّفت إلى حوالَي 4 أسابيع كَي ينضُج.



السَّبَانِخ Spinach

تُعتبرُ إيران المنشَأ الأصليّ للسّبانِخ.



يُعتبرُ السّبانِخ من الخُضرواتِ المألوفةِ، وهو نباتٌ زهريّ موسميّ موطِنه الأصليّ هو قارة آسيا. ويُعدّ طولُ السّبانخ قصيراً نسبياً إذ يصلُ حتّى 30 سنتمتراً، وينتجُ مجموعةً من الأوراقِ العريضةِ والطّرية. ويأكلُ النّاسُ أوراقَ السّبانخ نيئةً أو مطبوخةً، وهو ذو فَوائِد عديدةٍ، ويتمّ وضعُه في السَّلَطاتِ والفَطائِر أو يؤكَل مَسلوقاً. ويُحضَّر طبَق السّبانِخ مع اللَّحم باستِخدامِ السّبانِخ واللَّحم والبَصَل وعصير الليمون الحامضِ والثّوم والكُزبَرة والزّيت النباتيّ والبِهار والملح. وتحتَوي كلُّ وجبةٍ من السّبانخ مع اللّحم (400 غرام تقريباً) على 456 سُعرة حراريّة، وبعض كمّيات من الدُّهون والسُّكّريات والبروتينات وغيرها.

ويُعتقدُ أنّ أصلَ السّبانخ هو إيرانُ القَديمة، وفي العُصور الوُسطى أَدخلَه العَرَب إلى قارّة أوروبا. ويحتَوي السّبانخ على فيتامينات أ، ب، وك. أما تركيبُه العام فهو يتكوّن من 92٪ ماء، 2.5٪ بروتين وغيرها. ويُفيدُ السّبانِخ المصابين بأوجاعِ الحَلق ونَزلات البَرد الدّائمة وأمراض الصَّدر.



يحتاجُ السّبانِخ إلى جوٍّ باردٍ ورَطبٍ لكي ينمو.

